

Université de Montréal

La musique comme outil de préparation mentale chez les athlètes olympiques

par Geneviève Cardella-Rinfret

Département de kinésiologie

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures et postdoctorales
en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès sciences (M.Sc.)
en sciences de l'activité physique

Août, 2016

© Geneviève Cardella-Rinfret, 2016

Résumé

L'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale est très répandue chez les athlètes olympiques. Cependant, cette pratique a reçu peu d'attention parmi les chercheurs. Ainsi, la présente étude a deux objectifs, soit (a) de recenser les fonctions de la musique dans le contexte sportif et (b) d'explorer les messages véhiculés par les paroles de chansons. Pour ce faire, des entrevues semi-structurées ont été menées auprès de dix athlètes olympiques québécois pratiquant des sports technico-artistiques. De plus, les athlètes ont pris part à une tâche musicale qui consistait à écouter la chanson qui avait le plus fortement marqué leur carrière athlétique et noter tous les souvenirs évoqués par cette chanson. L'analyse des données par théorisation ancrée démontre que les athlètes utilisent la musique comme outil de préparation mentale pour deux raisons principales : (1) pour déclencher ou (2) pour réguler des processus psychologiques tels que la concentration, la visualisation et les émotions, ce qui est bénéfique à la performance sportive. Cependant, si elle n'est pas utilisée de la bonne manière, la musique peut altérer les processus psychologiques et donc nuire à la performance. De plus, l'analyse des paroles des chansons qui avaient le plus fortement marqué la carrière sportive des athlètes indique que le message véhiculé par ces chansons est très similaire d'une chanson à l'autre. Les implications pratiques de l'utilisation de la musique dans les situations sportives et les perspectives pour la recherche future sont discutées.

Mots-clés : psychologie sportive, musique, paroles, athlètes olympiques

Abstract

The use of music as a mental preparation tool is very common amongst Olympic athletes. However, this practice has received little research attention. Thus, the present study has two objectives: (a) to identify the functions of music in a sporting context and (b) to explore the messages conveyed by the lyrics. To this end, semi-structured interviews were conducted with ten Quebec Olympians practicing technico-artistic sports. In addition, athletes took part in a music task where they listened to the song that most influenced their athletic career and write all the memories evoked by the song. Data analysis by grounded theory demonstrates that athletes use music as a mental preparation tool for two main reasons: (1) to trigger or (2) to regulate psychological processes such as focus, visualization and emotions, which are beneficial to their athletic performances. However, if not used properly music can have a negative effect on these psychological processes and thus impair performance. Furthermore, analysis of the lyrics that most influenced the sport careers of the athletes reveals that the message conveyed by these songs is very similar from one song to another. Practical implications for using music in sport settings and suggestions for future research are discussed.

Keywords : sport psychology, music, lyrics, olympic athletes

Table des matières

Résumé.....	i
Abstract.....	ii
Table des matières.....	iii
Liste des tableaux.....	vii
Liste des figures.....	viii
Liste des abréviations.....	ix
Remerciements.....	xi
Introduction.....	1
Section 1 : Cadre théorique.....	3
1.1 Musique et processus psychologiques.....	3
1.1.1 La régulation émotionnelle.....	3
1.1.2 La motivation.....	10
1.1.3 Le sentiment d'appartenance.....	11
1.1.4 La confiance.....	11
1.1.5 La régulation du niveau d'activation.....	12
1.1.6 La concentration.....	13
1.1.7 L'automatisme.....	15
1.1.8 Les comportements et les pensées.....	17
1.1.9 L'imagerie.....	20
1.2 Sélection musicale des athlètes.....	21
1.3 Exemples d'athlètes utilisant la musique à des fins de préparation mentale.....	22
1.4 Considérations pratiques concernant l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale.....	23
1.5 Limites des études précédentes portant sur la musique.....	25
1.6 Pertinence de l'étude.....	25
1.7 Objectifs de l'étude.....	26

Section 2 : Méthodologie	27
2.1 Cadre épistémologique.....	27
2.2 Méthode d'échantillonnage.....	28
2.3 Collecte des données.....	29
2.4 Analyse des données.....	32
2.4.1 Première étape : codification	32
2.4.2 Deuxième étape : catégorisation	33
2.4.3 Troisième étape : mise en relation	34
2.4.4 Quatrième étape : intégration.....	34
2.4.5 Cinquième étape : modélisation.....	34
2.4.6 Sixième étape : théorisation	35
2.5 Stratégie pour accroître la validité de l'étude	35
Section 3 : Les résultats	36
3.1 Modalités d'écoute musicale.....	36
3.1.1 Quoi.....	36
3.1.2 Où.....	39
3.1.3 Quand.....	39
3.1.4 Comment.....	41
3.2 Fonctions de la musique.....	41
3.2.1 Facilite la cohésion d'équipe	42
3.2.2 Facilite la visualisation	42
3.2.3 Facilite l'automatisme	43
3.2.4 Divertissement	44
3.2.5 Permet de s'identifier au message de la chanson.....	44
3.2.6 Évoque des souvenirs.....	47
3.2.7 Facilite la régulation du niveau d'anxiété somatique	48
3.2.8 Facilite la régulation du niveau d'anxiété cognitive situationnelle	50
3.2.9 Facilite la régulation de l'état émotionnel	50
3.2.10 Facilite la régulation du niveau de motivation.....	51
3.2.11 Facilite la régulation du niveau de confiance	53

3.2.12 Facilite la régulation du niveau de concentration	54
3.2.13 Facilite l'absorption dans le moment présent	56
3.2.14 Facilite la gestion des pensées	57
3.2.15 Empêche d'entendre.....	58
3.2.16 Devient une distraction	59
Modèle conceptuel : étapes d'une sélection musicale adéquate à des fins de préparation mentale dans le contexte sportif.....	62
3.3 Exploration des paroles de chansons	63
3.3.1 Passé difficile.....	64
3.3.2 Moment présent glorieux	64
3.3.3 Contrôle.....	65
3.3.4 Engagement.....	66
3.3.5 Confiance	67
3.3.6 Défi	68
Modèle conceptuel : message véhiculé par les paroles de chansons	69
Section 4 : Discussion.....	71
4.1 Modalités d'écoute musicale.....	71
4.2 Fonctions de la musique.....	74
4.2.1 Outil déclencheur	74
4.2.2 Outil régulateur	77
4.2.3 Outil altérateur	82
4.3 Paroles de chansons	84
4.4 Limites de l'étude	87
4.5 Implications pratiques.....	87
Conclusion	89
Bibliographie.....	i
Annexe A : Lettre de sollicitation.....	i
Annexe B : Guide d'entrevue	ii
Annexe C : Certificat d'éthique	v

Annexe D : Formulaire d'information et de consentement	vi
Annexe E : Questionnaire de participation à l'étude	xiii
Annexe F : Fiche d'écoute	xiv
Annexe G : Grille de codage.....	xvi
Annexe H : Tableaux des résultats.....	xix

Liste des tableaux

Tableau I. Chansons citées dans les entrevues et des fiches d'écoute	xix
Tableau II. Langues des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute.....	xx
Tableau III. Genres des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute	xxi
Tableau IV. Modes des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute.....	xxi
Tableau V. Tempo calculé en nombre de battements par minutes (BPM) des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute.....	xxi

Liste des figures

Figure 1. Modèle conceptuel des étapes d'une sélection musicale adéquate à des fins de préparation mentale dans le contexte sportif	62
Figure 1. Modèle conceptuel du message véhiculé par les paroles des chansons que les athlètes olympiques écoutent comme stratégie de préparation mentale	69

Liste des abréviations

bpm : Battements par minute

Etc. : Et cætera

FCmax : Fréquence cardiaque maximale

Aux athlètes de la prochaine génération.

Remerciements

Je souhaite d'abord remercier Wayne Halliwell, mon directeur de recherche, qui a su alimenter ma passion pour la psychologie en me faisant découvrir toute l'étendue de ce champ de recherche et en me laissant ensuite la liberté de choisir un projet de recherche qui me tenait à cœur. Vous êtes le modèle de réussite professionnel que tout étudiant souhaiterait avoir. Votre enthousiasme pour la préparation mentale et votre désir d'excellence sportive m'a motivée à tirer le maximum de chaque opportunité de manière à exploiter mon plein potentiel.

Je souhaite ensuite remercier Véronique Richard, collègue et amie, qui a été une mentor extraordinaire au cours des deux dernières années. Merci d'avoir pris le temps de faire le contre-codage de mes entrevues et bien plus encore. Au-delà de ce mémoire, merci également d'avoir cru en moi et de m'avoir permis de débiter ma carrière professionnelle auprès d'athlètes d'élite.

Merci également aux dix athlètes qui ont accepté de prendre part à cette étude. Votre générosité et votre ouverture à témoigner de votre expérience d'athlète olympique ont contribué à la richesse des résultats de cette étude. En retour, c'est pour vous que je fais de la recherche dans ce domaine et c'est pour vous que j'ai rédigé ce mémoire; j'espère donc que ce mémoire saura vous servir à améliorer vos méthodes de préparation mentale.

Finalement, je tiens à remercier mon frère de m'avoir aidée avec les aspects techniques de la musique et mes parents de m'avoir inculqué les valeurs d'éducation, d'éthique de travail et d'excellence dès mon plus jeune âge. Je suis privilégiée; votre présence a grandement contribué à la réalisation de ce mémoire qui est, jusqu'à présent, mon plus grand défi jamais relevé.

Introduction

La musique est particulière de part son omniprésence et de part son ancienneté (Huron, 2001; Levitin, 2007). En effet, toutes les civilisations connues jusqu'à ce jour ont joué et apprécié différentes formes de musique (Koelsch, 2011). De plus, l'écoute musicale est très énigmatiques (Schäfer, Sedlmeier, Städtler, & Huron, 2013) puisque les comportements humains les plus communs ont normalement une utilité directement liée à la survie et à la procréation, ce qui n'est pas le cas de l'écoute musicale. Bien que cet art ait grandement évolué au cours des siècles, il fait encore partie intégrante de la vie quotidienne des êtres humains. En effet, l'écoute musicale est une des activités de loisir des plus populaires et surpasse la plupart des autres comportement en terme de consommation en temps, énergie et argent.

Donc, si ce n'est ni une question de survie, ni une question de procréation, pourquoi les humains écoutent-ils de la musique? Une équipe de chercheurs (Schäfer et al., 2013) s'est penchée sur cette question lors d'une revue de la littérature. Ils ont déterminé qu'il existe trois fonctions principales à l'écoute musicale dans le contexte de la vie de tous les jours qu'ils ont appelées les « Trois Grands ». Premièrement, la musique aide les gens à réfléchir à qui ils sont, à qui ils voudraient devenir et à comment y parvenir. Ils ont donné le nom de *conscience de soi* à cette première fonction. Deuxièmement, la musique aide les individus à se sentir connectés les uns aux autres et permet le partage de leur identité et de leurs valeurs. La deuxième fonction a donc comme appellation *l'appartenance sociale*. Finalement, la musique a une fonction de divertissement et de régulation émotionnelle. Cette dernière fonction se nomme *régulation du niveau d'activation et d'humeur*.

Si nous savons maintenant pourquoi les humains écoutent de la musique dans la vie de tous les jours, dans le contexte sportif cela reste encore en grande partie à être déterminé. En effet, l'écoute musicale dans le sport a reçu très peu d'attention parmi les chercheurs (e.g. Gluch, 1993) malgré que l'utilisation de la musique est maintenant très répandue (voir

Karageorghis & Priest, 2012a; 2012b pour une revue de la littérature). Ceci est possiblement dû à la nature idiosyncratique des préférences musicales qui complique les études dans le domaine de la musique et qui limite la généralisation des découvertes scientifiques (Bishop, Karageorghis, & Loizou, 2007). Plusieurs études (e.g. Bishop et al., 2007; Karageorghis & Terry, 1997) se sont tout de même intéressées à l'influence de la musique sur différentes composantes agissant directement ou indirectement sur la réalisation d'une performance sportive. Ces composantes sont, entre autres, la régulation émotionnelle, la motivation, la régulation du niveau d'activation et la concentration. En plus de s'intéresser aux composantes musicales, certaines études (e.g. Arnett, 1991; Burt, 1980; Hansen & Hansen, 1990; Harris et al., 1992) se sont intéressées à l'influence des paroles sur le comportement et les pensées. La présente étude s'inscrira donc à l'intérieur de cette ligne de recherche portant sur l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale; plus spécifiquement, toutes les modalités d'écoute, les fonctions de la musique dans le contexte sportif et les paroles de chansons que les athlètes écoutent seront explorées lors de cette étude.

La première section de l'étude, soit celle du cadre théorique, présentera l'état d'avancement des connaissances actuelles à propos de l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale. La mise en relation des différentes théories permettra une meilleure compréhension de l'évolution de ce champ de recherche. Cette même section présentera également les objectifs et la pertinence de la présente étude. Ensuite, la deuxième section, soit celle de la méthodologie, décrira la méthodologie employées afin d'atteindre les trois objectifs principaux de cette étude. Les résultats seront présentés dans la troisième section et ils seront finalement discutés dans la quatrième et dernière section. Cette section de la discussion expliquera les différents liens à faire entre les résultats de la présente étude et ceux des études antérieures et présentera également les limites et les implications pratiques de l'étude. Finalement, ce mémoire se terminera par une analyse qui intégrera l'ensemble des grands thèmes abordés.

Section 1 : Cadre théorique

1.1 Musique et processus psychologiques

1.1.1 La régulation émotionnelle

La nature même des émotions peut être difficile à définir. Même si ce terme est largement utilisé, son concept est disputé. Les composantes les plus souvent retenues sont : l'éveil physiologique, l'expression motrice et le sentiment subjectif. Plus récemment, la préparation comportementale et les processus cognitifs ont été inclus parmi les composantes majeures des émotions (Scherer, 2004).

La musique représente une forme dynamique d'émotions. La transmission d'émotions est d'ailleurs considérée comme étant l'essence même de la musique et la raison pour laquelle les gens passent d'innombrables heures à écouter de la musique et, pour certains, à en produire (Juslin & Vastfjall, 2008; Koelsch, 2010; Menon & Levitin, 2005). Grâce à celle-ci, l'individu cesserait tout contrôle visant un conformisme social et il se laisserait prendre par ses émotions (Scherer, 2004). De plus, la musique permet de faire l'expérience d'une intensité émotionnelle rarement atteignable dans la vie quotidienne, ce qui a pour conséquences des bénéfices psychologiques motivationnels et d'estime de soi (Sloboda, 1991). Les réalisateurs de films et les responsables marketing font d'ailleurs bon usage de la connexion entre la musique et les émotions, soit pour augmenter l'intensité d'une scène d'un film (e.g. Cohen, 2001) ou pour vendre plus de produits en magasin (e.g. Bruner, 1990). Ces méthodes pourraient être plus efficaces auprès des femmes, car il a été suggéré que les femmes peuvent être plus sensibles aux aspects émotionnels de la musique instrumentale que les hommes (Peretti, 1975)..

Les dernières avancées dans le domaine des neurosciences ont permis d'étudier les effets de la musique sur les émotions. En effet, ces avancées sont venues palier aux difficultés qu'avaient les chercheurs de mesurer les réponses émotionnelles induites (Sloboda, 1991). Nous savons maintenant que la musique permet de moduler l'activité des régions limbique et paralimbique du cerveau, et ce, autant chez les musiciens que chez les personnes n'ayant pas eu de formation musicale (Koelsch, 2010). Ces régions sont les principales régions impliquées dans la modulation des comportements et des émotions. Nous savons également que la musique permet d'activer plusieurs régions du cerveau dont le noyau accumbens, l'aire tegmentale ventrale et l'hypothalamus; régions associées au plaisir. En effet, il semblerait que la musique soit perçue comme une récompense peut importe sont aspect émotionnel « triste » ou « heureux » (Koelsch, 2010; Menon & Levitin, 2005).

Bien qu'il est possible d'observer l'activité cérébrale engendrée par la musique il reste encore à comprendre les mécanismes sous-jacents à cette induction émotionnelle. Juslin et Sloboda (2001b) ont déterminé deux grandes sources de réponses émotionnelles à la musique, soit les sources intrinsèques et les sources extrinsèques.

Les sources intrinsèques font références aux caractéristiques structurelles du stimulus de la musique. Différentes réactions sont produites par différentes structures musicales. De manière générale, un tempo rapide et des notes aiguës seront perçues comme étant plus joyeuses qu'un tempo lent et des notes graves (Levitin, 2011). Toutefois, il est tout à fait possible de créer une musique joyeuse avec un tempo lent et des notes graves et vice-versa; tout dépend de l'arrangement global de la pièce musicale. De ce fait, lorsqu'on prend une pièce musicale dans son ensemble et non pas un élément à la fois, la réponse émotionnelle à celle-ci peut augmenter en fonction du nombre de fois que l'individu l'écoute puisqu'une écoute répétée permet de découvrir des éléments plus subtils de cette pièce.

Les sources extrinsèques sont de nature psychologique et peuvent être emblématiques, symboliques ou associatives. Elles sont arbitrairement formées par un conditionnement ayant

lieu lors d'une seule occasion. Juslin et Sloboda (2001b) ont proposé que les sources extrinsèques sont de plus forts déterminants du type d'émotions induits par la musique.

Suite à l'identification des deux grandes sources de réponses émotionnelles à la musique, Juslin et Västfjäll (2008) ont proposé un modèle plus précis comportant six mécanismes d'induction émotionnelle: (1) réflexe du tronc cérébral, (2) conditionnement opérant, (3) contagion émotionnelle, (4) imagerie visuelle, (5) mémoire épisodique et (6) attente musicale.

1. Réflexe du tronc cérébral : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite par la musique parce qu'une ou plusieurs caractéristiques acoustiques fondamentales de la musique sont reçues par le tronc cérébral qui signal ensuite un potentiel important d'un évènement urgent.
2. Conditionnement opérant : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite par une pièce musicale simplement parce que celle-ci a été couplée de manière répétitive avec d'autres stimuli positifs ou négatifs.
3. Contagion émotionnelle : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite par une pièce musicale parce que celui qui l'écoute perçoit l'expression émotionnelle de cette musique et imite ensuite cette expression de manière interne, ce qui induit cette même émotion.
4. Imagerie visuelle : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite chez celui qui écoute de la musique parce que cette personne produit des images visuelles pendant l'écoute.

5. Mémoire épisodique : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite chez celui qui écoute de la musique parce que cette dernière évoque le souvenir d'un évènement particulier de sa vie.

6. Attentes musicales : Ceci fait référence à un processus par lequel une émotion est induite chez celui qui écoute de la musique parce que cette dernière viole, retarde ou confirme les attentes de la personne à propos de la continuité de la musique.

Le réflexe du tronc cérébral est le seul mécanisme expliquant le processus par lequel une réaction émotionnelle est induite par des sources intrinsèques. Le processus par lequel une réaction émotionnelle est induite par des sources extrinsèques est expliqué par les cinq autres mécanismes. En effet, ces mécanismes sont non mutuellement exclusifs. Ils devraient plutôt être regardés comme étant complémentaires les uns aux autres.

Même si ces six mécanismes d'induction émotionnelle expliquent presque en totalité les émotions ressenties suite à l'écoute musicale, ils ne prennent qu'en considération les éléments dits « musicaux » et ne considèrent pas les éléments de paroles comme on peut retrouver dans les chansons populaires.

Les chansons sont particulières puisqu'elles comprennent à la fois des éléments mélodiques et lyriques. Bien que ces deux éléments peuvent être traités indépendamment (Bonnel, Fata, Peretz, & Besson, 2001), ils sont souvent intégrés lors de la reconnaissance émotionnelle. Cette dernière peut être renforcée dans certains cas ou diminuée dans d'autres (Serafine, Crowder, & Repp, 1984) par la présence simultanée des éléments mélodiques et lyriques. Cette intégration peut se produire peu importe le contenu sémantique des paroles de la chanson (Serafine, Davidson, Crowder, & Repp, 1986).

Même si intuitivement on aurait pu prédire que les paroles induisent les mêmes émotions que la mélodie à un temps donné dans une chanson, il a été démontré que tel est le cas seulement pour les émotions négatives (Ali & Peynircioğlu, 2006). En effet, les paroles de chansons ont renforcé l'émotion véhiculée par la musique triste ou colérique, mais elles ont diminué l'émotion véhiculée par la musique joyeuse ou calme.

Pour les chansons où les éléments mélodiques et lyriques n'étaient pas congruents, c'était les éléments mélodiques plutôt que les éléments lyriques qui ont émergés comme étant les plus dominants quant à leur capacité à induire des émotions (Ali & Peynircioğlu, 2006; Sousou, 1997). Par contre, Stratton et Zalanowski (1994), contrairement à Ali et Peynircioğlu (2006), ont conclu que ce sont les paroles et non pas la mélodie d'une chanson qui ont une plus grande capacité d'affecter l'état d'humeur. Il semblerait donc qu'il n'y ait pas de consensus clair concernant l'influence des éléments mélodiques et lyriques sur l'induction émotionnelle. Peut importe si ce sont les éléments mélodiques ou lyriques qui sont les plus dominants, il n'en reste pas moins qu'ils sont tous deux importants.

Il a aussi été suggéré que les individus peuvent être excités émotionnellement non pas simplement par les paroles elles-mêmes, mais par la manière dont elles sont chantées par l'artiste (North & Hargreaves, 2008; Priest & Karageorghis, 2008) puisque la prestation vocale peut activer les neurones miroirs (Molnar-Szakacs & Overy, 2006). Ces neurones sont dites « miroirs » puisqu'elles s'activent aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu exécuter la même action.

Les émotions jouent un rôle central dans la performance sportive (Hanin, 2000) et il y a de plus en plus de d'évidences que la musique permet l'atteinte d'un état neurophysiologique (Menon & Levitin, 2005) et affectif (Gabrielson, 2001) facilitant la performance. L'utilisation de la musique pendant l'exercice améliorerait ces deux états indépendamment de la charge de travail (Boutcher & Trenske, 1990) et la musique semble modérer les affects même à des intensités d'effort physique très élevée (> 85% FCmax) (e.g. Hutchinson et al., 2011; Terry,

Karageorghis, Saha, & Auria, 2012). Un niveau émotif optimal peut générer assez d'énergie pour initier et maintenir un niveau d'effort suffisant pour une tâche donnée (Jones, 2003). Par opposition, un état émotionnel dysfonctionnel résulterait en un niveau d'énergie inapproprié; soit trop élevé ou trop faible. Les émotions peuvent affecter les résultats pendant les entraînements ainsi que pendant les compétitions.

Pour cette raison, un modèle permettant de prédire la zone individuelle de fonctionnement optimal a été élaboré par Hanin (1995). Ce modèle comprend 16 émotions réparties dans quatre catégories, soit les émotions négatives nuisibles, les émotions négatives aidantes, les émotions positives aidantes et les émotions positives nuisibles. Ce modèle se base sur une estimation probabiliste prenant en compte l'historique des niveaux émotionnels rencontrés lors des meilleures performances et ceux rencontrés lors des moins bonnes performances. Le principe veut qu'en sachant le niveau émotionnel optimal, il soit ensuite possible de le répliquer pour optimiser les performances lors des pratiques et des compétitions. Pour établir la zone individuelle de fonctionnement optimal, l'athlète doit évaluer de zéro à dix l'intensité à laquelle il a ressenti chacune des 16 émotions du modèle lors de ses performances de manière à bâtir son historique. Cependant, ce modèle comporte plusieurs limites. De ces limites, il y a celle où il se pourrait que, pour certains athlètes, de moins bonnes performances aient lieu malgré un niveau émotionnel optimal (Kamata, Tenenbaum, & Hanin, 2002). Malgré ces difficultés, il est important que les athlètes soient capables d'élaborer différentes stratégies de contrôle émotionnel. Puisque la manière dont les émotions peuvent affecter les performances varie d'un athlète à l'autre, il est primordial que les stratégies de contrôle émotionnel soient individualisées (Jones, 2003). Pour être en mesure de déterminer quelles émotions seront les plus importantes pour un athlète en particulier, il est important de considérer les états émotionnels vécus lors des entraînements ainsi que lors des différentes conditions de compétitions et d'ensuite établir quels états ont menés au succès et quels états ont menés à l'échec. Il est important que ce processus se fasse sur une longue période de temps puisque les états émotionnels peuvent grandement varier, surtout d'une compétition à une autre et surtout lorsque les enjeux sont importants. La colère, l'anxiété, la

honte, la culpabilité, l'espoir, la délivrance, la joie et la fierté comptent parmi les émotions les plus souvent importantes pour les athlètes (Lazarus, 2000).

Comme le modèle de la zone individuelle de fonctionnement optimal de Hanin (1995), le modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980) permet l'évaluation du contenu et de l'intensité émotionnelle ressentie par l'athlète lors de sa pratique sportive. Par contre, le modèle de la zone individuelle de fonctionnement optimal (Hanin, 1995) comprend 16 émotions à évaluer entre zéro et dix, tandis que le modèle circulaire ne comprend que deux dimensions bipolaires perpendiculaires, soit le niveau d'activation et la valence. Ces deux axes se croisent au milieu du cercle pour ainsi former quatre quadrants. Les partisans de ce modèle soutiennent que chaque émotion ressentie peut être localisée à un certain point dans l'un des quatre quadrants puisque tous les états affectifs découlent de la combinaison du niveau d'activation et de la valence ressentis par la personne. Ce modèle se distance des premières théories (Ekman, 1992) des émotions qui stipulaient que les émotions sont indépendantes les unes des autres dans leurs manifestations comportementales, psychologiques et physiologiques et que chaque émotion découlait d'une activation unique du système nerveux central.

Subséquent au modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980), Russell, Weiss et Mendelsohn (1989) ont développé la Grille de l'affect (Affect Grid), un outil complémentaire au modèle circulaire qui mesure le niveau d'activation et le plaisir. La particularité de cet outil réside dans le fait qu'il ne comporte qu'un seul item. Cet outil a été utilisé avec succès pour la mesure des affects pendant une tâche sportive (Edmonds, Mann, Tenenbaum, & Janelle, 2006).

Le modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980) n'est pas seulement utile pour déterminer les émotions ressenties lors de la pratique sportive, mais peut également servir de modèle pour déterminer les émotions ressenties lors de l'écoute musicale. En effet, North et Hargreaves (1997) ont utilisé une version modifiée du modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980) et ont conclu que l'évaluation des émotions induites par un extrait musical peut

fidèlement prédire l'étendue à laquelle la personne va aimer la pièce musicale et l'étendue à laquelle la personne va se sentir activée. Plus récemment, Ritossa et Rickard (2004) ont menée une étude dont les résultats supportent le modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980). Le modèle circulaire de l'affect (Russell, 1980) est donc un outil pratique permettant de mesurer la réponse émotionnelle de l'écoute musicale dans le sport (Bishop et al., 2007).

1.1.2 La motivation

La motivation est un construit théorique qui représente la raison pour laquelle un individu agit d'une certaine façon (Ryan & Deci, 2000). Plusieurs éléments peuvent influencer le niveau de motivation d'un individu comme la musique. La musique motivante est définie par Karageorghis et al. (1999) comme étant une musique qui inspire l'activité physique. Une pièce musicale n'est pas motivante en soi, c'est-à-dire dans son essence, mais elle est perçue comme étant motivante par un individu à un moment précis dans un contexte particulier (North, Hargreaves, & Hargreaves, 2004).

L'écoute d'une musique de motivation engendrerait des conséquences psychophysiques mesurables comme l'amélioration de l'humeur, une diminution de la perception de l'effort et des changements dans le niveau d'activation. De plus, il y a de plus en plus de données qui suggèrent que l'écoute de « la bonne musique » (toutefois ceci reste à définir) peut conduire à une plus grande fréquence, une plus grande intensité et une plus longue durée des séances d'exercice physique (Atkinson, Wilson, & Eubank, 2004; Copeland & Franks, 1991; Karageorghis, Drew, & Terry, 1996; Szabo, Small, & Leigh, 1999; Tenenbaum et al., 2004). La musique peut également affecter de manière significative l'expérience de l'athlète et conséquemment son adhérence à un programme d'entraînement (Karageorghis et al., 1999). Cependant, il n'y a pas de données soutenant que la musique peut agir sur la motivation à débiter une activité physique, mais seulement sur le maintien des activités déjà en cours.

Comme c'était le cas pour les émotions, les éléments mélodiques et lyriques peuvent tous deux agir sur la motivation (Priest & Karageorghis, 2008) par les mécanismes de conditionnement opérant et de mémoire épisodique, deux des six mécanismes énoncés par Juslin et Västfjäll (2008). En effet, les individus associent souvent certaines pièces musicales ou chansons à des évènements particuliers de leur vie. Par conséquent, la musique peut agir comme un stimulus conditionné ou comme un élément régulateur pour atteindre un certain niveau de motivation déjà ressenti par le passé. Les paroles peuvent engendrer une association spécifique lorsqu'elles sont à propos du vécu de l'athlète. Dans ce cas, l'athlète peut se reconnaître dans le message et se remémorer certains souvenirs. L'étude de Sanchez, Moss, Twist et Karageorghis (2014) a révélé que les chansons avec paroles étaient plus motivantes que les mêmes chansons sans parole. Dans d'autres cas, il se peut que la musique soit motivante, malgré que les paroles soient hors propos ou dans une langue que l'individu ne comprend pas.

1.1.3 Le sentiment d'appartenance

Les qualités motivationnelles de la musique utilisées lors d'un cours de conditionnement physique sur musique (CPM) sont corrélées avec le sentiment d'appartenance du groupe ressenti après l'exercice (Priest & Karageorghis, 2008). La musique peut donc servir à renforcer non seulement la motivation du groupe, mais également le sentiment d'appartenance qui est l'un des trois besoins de base de la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2000); les deux autres besoins étant le besoin d'autonomie et le besoin de compétence.

1.1.4 La confiance

La musique peut augmenter l'estime de soi et la confiance des athlètes (Tenenbaum et al., 2004) avant une compétition. La confiance est un des facteurs psychologiques les plus importants à la réalisation d'une bonne performance sportive.

Cependant, plus d'études sont nécessaires pour comprendre comment la musique influence la confiance.

1.1.5 La régulation du niveau d'activation

Le niveau d'activation ou anxiété somatique est un concept central à de nombreuses théories et modèles des émotions (Faith & Thayer, 2001; Russell, 1980). D'ailleurs, les stratégies de régulation du niveau d'activation sont des modérateurs importants du contrôle émotionnel dans le sport (Jones, 2003). Comme pour les émotions, la musique peut aider à réguler le niveau d'activation (Karageorghis & Terry, 1997). La musique peut être utilisée comme un stimulant ou un sédatif selon les besoins de l'athlète (Ellis & Brighthouse, 1952; Smith & Morris, 1977).

Les résultats de la méta-analyse menée par Pelletier (2004) démontrent que la musique accompagnée des techniques de relaxation permet d'augmenter le niveau de détente lorsque l'individu a un haut niveau d'activation causé par le stress comme cela est souvent le cas pour les athlètes. Cependant, ce ne sont pas toutes les musiques qui ont un effet relaxant. Même si intuitivement et considérant les différences interindividuelles on aurait pu croire que les individus eux-mêmes sont les mieux placés pour choisir quelle musique écouter pour se détendre, Pelletier (2004) a démontré que tel n'est pas le cas. En effet, une sélection musicale basée sur la recherche avait un effet plus important de réduction du stress qu'une sélection musicale faite par les sujets de l'étude. En plus des éléments musicaux, les paroles d'une chanson peuvent également avoir un effet positif sur la réduction de l'anxiété (Mesagno, Marchant, & Morris, 2009).

Il peut être difficile par contre de savoir à quel point un athlète est activé ou détendu. Le niveau d'activation n'a pas d'unité de mesure propre, mais il est possible d'utiliser la fréquence cardiaque comme indicateur. En effet, plus le niveau d'activation est grand, plus la fréquence cardiaque augmente jusqu'à l'atteinte de la fréquence cardiaque maximale.

Deux études (Feltz & Landers, 1983; Murphy, Woolfolk, & Budney, 1988) s'intéressant à la performance physique, utilisant deux tâches différentes ont constaté que l'écoute de la musique produit des changements dans la fréquence cardiaque, mais n'avait pas d'influence sur la performance. Fontaine et Schwalm (1979) ont trouvé que la musique familière a une plus grande influence sur l'augmentation de la fréquence cardiaque et sur l'amélioration des performances à une tâche de vigilance que de la musique inconnue. Par contre, d'autres études n'ont pas observé de changement dans la fréquence cardiaque (e.g. Lee, 1989). Cependant, la validité de la fréquence cardiaque comme indicateur du niveau d'activation est remise en question par certains (Sturgis & Arena, 1984), ce qui pourrait expliquer pourquoi il y a des données contradictoires quant à l'effet de la musique sur la fréquence cardiaque.

1.1.6 La concentration

La musique peut créer un niveau d'activation qui rétrécit le champ attentionnel et donc qui bloque les distractions (Simpson, 1976). Les distractions possibles se divisent en deux catégories : les distractions externes et les distractions internes. Les distractions externes sont, par exemple, les adversaires, la foule ou les arbitres tandis que les distractions internes sont les pensées inappropriées. Lors d'une étude faite auprès de joueuses de basketball, Mesagno, Marchant et Morris (2009) ont observé une diminution du niveau de conscience de soi publique (distraction interne) grâce à l'écoute des paroles d'une chanson. De plus, la musique semblait avoir créé un type d'isolement du public permettant aux joueuses de bloquer les distractions externes et ainsi maintenir un bon niveau de concentration. La musique peut donc agir sur les deux catégories de distractions.

Le rétrécissement du champ attentionnel permet non seulement de bloquer les distractions, mais il permet également de détourner l'attention des sensations de fatigue pendant l'exercice. Ce processus est comparable à la stratégie cognitive de dissociation (Rejeski, 1985). En ayant recours à des pensées dissociatives, l'athlète tend à avoir un état d'humeur plus positif (Boutcher & Trenske, 1990). C'est le contenu lyrique des chansons qui a

été en particulier suggéré comme élément musical ayant le plus grand potentiel de promouvoir un effet de dissociation (Crust & Clough, 2006).

De plus, les pensées dissociatives semblent avoir comme effet de diminuer la perception de l'effort (Boutcher & Trenske, 1990). La perception de l'effort est une mesure subjective du niveau d'effort qu'un individu produit. En écoutant de la musique, l'individu n'a plus la même perception puisque la musique concurrence les signaux corporels dans les voies neuronales afférentes et bloque ainsi les signaux désagréables en les remplaçant par des signaux plus positifs (Rejeski, 1985). Puisque les sensations de fatigue surviennent plus tard, les athlètes sont en mesure d'augmenter leur volume d'entraînement de manière significative (Boutcher & Trenske, 1990; Elliott, Carr, & Savage, 2004).

Par contre, la musique n'aurait pas d'effet sur la perception de l'effort passé le seuil anaérobie (Boutcher & Trenske, 1990; Copeland & Franks, 1991; Johnson & Siegel, 1987). Il est également incertain de l'effet de la musique sur la perception de l'effort des athlètes de haut niveau, puisque toutes les études qui ont démontré un effet positif de la musique sur la perception de l'effort durant un effort sous-maximal ont utilisé des participants « non-entraînés ».

En plus des bénéfices par rapport à la perception de l'effort, la musique peut également engendrer des bénéfices quant à l'efficacité motrice d'un geste répétitif. En effet, lors d'une activité physique sous-maximale continue, l'être humain est prédisposé à synchroniser ses mouvements avec le rythme de la musique (Smoll & Schutz, 1982; Smoll & Schutz, 1978). Lorsque les participants synchronisent leurs mouvements avec le rythme de la musique, la musique est dite « synchrone ». À l'inverse, la musique d'ambiance jouée dans la plupart des salles d'entraînement est dite « asynchrone » puisqu'il n'y a pas de synchronisation consciente entre le mouvement du participant et le tempo de la musique.

Le rythme est l'un des éléments les plus importants dans l'acquisition d'habiletés motrices et dans la performance sportive (Smoll & Schutz, 1982; Smoll & Schutz, 1978). De plus, une synchronisation du mouvement avec le rythme de la musique permet une plus grande efficacité neuromusculaire (Bacon, Myers, & Karageorghis, 2012). En effet, les études ayant examiné la synchronisation du mouvement avec la musique ont toujours montré un effet ergogène (Anshel & Marisi, 1978; Michel & Wanner, 1975; Uppal & Datta, 1990). Par contre, les athlètes de niveau récréatif pratiquant des sports d'endurance comme l'aviron, la course et le cyclisme semblent bénéficier autant de la musique synchrone que de la musique d'ambiance (Terry et al., 2012).

1.1.7 L'automatisme

Lorsque l'athlète écoute de la musique, celle-ci occupe sa mémoire de travail, ce qui minimise le réinvestissement de l'attention sur la tâche à exécuter. La musique pourrait donc avoir un rôle protecteur contre le choking.

Le choking se définit comme étant une détérioration significative de l'exécution des processus habituels causée par l'élévation du niveau d'anxiété lorsque l'athlète se perçoit sous pression conduisant à un niveau de performance sous les normes habituelles (Mesagno et al., 2009; Wang, Marchant, Morris, & Gibbs, 2004). Il existe deux modèles explicatifs du choking : le modèle du réinvestissement de l'attention et le modèle des distractions.

Le modèle du réinvestissement de l'attention de Baumeister (1984) explique le phénomène du choking par une cascade. Premièrement, l'augmentation de la motivation à bien performer peut conduire l'athlète à une plus grande conscience de soi. Deuxièmement, cette augmentation de la conscience de soi pousse l'athlète à consciemment contrôler ses mouvements. Par contre, être conscient de ses mouvements n'est pas toujours bénéfique pour l'athlète. Beilock et Carr (2001) ont expliqué dans leur « hypothèse de la surveillance explicite » que le fait de surveiller étape par étape les processus menant à la performance

finale était contreproductif et menait plutôt à des performances inférieures. Pour aller encore plus loin avec le modèle du réinvestissement de l'attention, Jackson, Ashford et Norsworthy (2006) ont récemment suggéré que la surveillance explicite peut avoir un effet généralement perturbateur dans l'exécution des habiletés motrices, mais la détérioration de la performance survient lorsque l'athlète tente de surveiller et de contrôler ses mouvements plutôt que de surveiller ses mouvements seulement.

Le modèle des distractions pour sa part a principalement été fondé à partir de la recherche sur les tests d'anxiété (Wine, 1971). Les partisans du modèle des distractions (Beilock, Kulp, Holt, & Carr, 2004; Nideffer, 1992) ont expliqué que la diminution de la performance sous pression se produit parce que l'attention se déplace des informations pertinentes à l'exécution de la tâche vers des informations non pertinentes. Nideffer a suggéré que le choking se produit parce que l'athlète devient de plus en plus préoccupé par des informations non pertinentes lorsque le niveau d'activation augmente, ce qui l'empêche de porter attention aux informations pertinentes. On dit de l'athlète qu'il a une vision « tunnel ». Récemment, des chercheurs (Hardy, Mullen, & Martin, 2001; Mullen, Hardy, & Tattersall, 2005) ont étendu ce modèle avec le développement de l'hypothèse de seuil attentionnel.

Jusqu'à présent, des deux modèles présentés ci-haut, c'est le modèle du réinvestissement de l'attention qui a reçu le plus de support dans la description du phénomène du choking (Mesagno et al., 2009). Considérant que ce soit le réinvestissement qui soit à la source du choking, la musique pourrait donc être utilisée comme « double-tâche » pour faciliter la performance sous-pression et éviter le choking. En effet, Mesagno, Marchant et Morris (2009) ont démontré que lorsque l'athlète écoute de la musique ou qu'il chante, il n'y a pas augmentation de la conscience de soi, ce qui permet d'éviter la surveillance explicite de l'exécution de la tâche. Le geste est donc optimisé puisqu'il se fait de manière automatique (Baumeister, 1984). Par contre, si c'est le modèle des distractions qui est à la base du choking, Mesagno, Marchant et Morris (2009) ont aussi démontré, que l'intervention musicale a diminué les distractions en général chez les joueuses de basketball exécutant un lancer-franc.

En performant de manière automatique, certains athlètes font l'expérience de l'état de flow. L'état de flow (Csikszentmihalyi, 1975) est un état psychologique optimal qui se caractérise par une combinaison presque parfaite entre le défi imposé lors d'une situation particulière et le niveau d'habileté de l'athlète. Lors de l'état de flow, l'individu est totalement absorbé dans la tâche, ce qui mène à un fonctionnement physique et mental optimal. L'état de flow est considéré comme un état de conscience altéré dans lequel on se sent profondément impliqué dans l'activité et où l'esprit et le corps fonctionnent harmonieusement. L'état de flow comporte six caractéristiques et trois conditions. L'automatisme se trouve parmi ces neuf éléments de la définition du flow.

La musique peut faciliter l'atteinte de l'état de flow (Levitin, 2007). Il est important de noter que les mécanismes par lesquels les interventions musicales augmentent la performance et l'expérience de l'état de flow ne sont pas connus. Toutefois, il est possible que l'amélioration de l'humeur de l'athlète avant sa performance soit l'un des mécanismes qui peut expliquer comment la musique facilite l'atteinte de l'état de flow (Terry, 2004). De plus, Jackson (1992) a rapporté que l'humeur précédant la performance est un antécédent clé de l'état de flow chez les patineurs artistiques de haut niveau.

Karageorghis et Terry (1999) ont, pour leur part, établi qu'il y a une corrélation significative entre l'évaluation des qualités motivationnelles de la musique et la perception de l'état de flow. En écoutant de la musique « motivante » certains athlètes font l'expérience d'un état de conscience altérée qui ressemble à un état de transe caractérisé par une absorption, un détachement et une perception altérée du temps (Priest & Karageorghis, 2008). La musique semble modifier la perception du temps en l'accélération.

1.1.8 Les comportements et les pensées

Les paroles de chansons peuvent influencer les comportements humains (voir North & Hargreaves, 2008 pour une revue de la littérature). Plusieurs études (e.g. Arnett, 1991; Burt,

1980; Hansen & Hansen, 1990; Harris et al., 1992) ont démontré que l'écoute d'une musique comportant des paroles violentes prédisposerait l'auditeur à avoir des pensées, des perceptions et des comportements plus agressifs. Ceci pourrait même avoir lieu lorsque la personne ne porte pas attention aux paroles, puisqu'un tel effet se produirait même de manière inconsciente (Anderson, Carnagey, & Eubanks, 2003). L'effet de prédisposition serait ressenti cependant qu'à court terme pour une écoute unique, mais pourrait s'étendre à long terme chez un individu souvent exposé à des paroles violentes et agressives. Par contre, d'autres études (e.g. Ballard & Coates, 1995; Maguire & Snipes, 1994; Wanamaker & Reznikoff, 1989) n'ont pas observé de relation entre les paroles violentes et l'apparition de comportements violents.

En plus de s'intéresser à l'effet des paroles négatives, on s'est également intéressé aux paroles positives. En effet, on a observé des effets positifs chez des individus ayant écouté de la musique contenant des paroles prosociales (Greitemeyer, 2009). Il semblerait que le fait d'écouter des paroles prosociales augmente l'accessibilité à des pensées prosociales, mène à plus d'empathie interpersonnelle et fait la promotion de comportements d'entraide. Il semblerait que ce soit ce sentiment d'empathie qui soit à l'origine de l'initiation de comportements d'entraide.

L'influence des paroles de chansons sur le comportement dans le contexte sportif, n'a été décrit que par Mesagno, Marchant et Morris (2009). Ils ont observé que les paroles de la chanson « Always Look on the Bright Side of Life » avaient eu un effet de restructuration cognitive. En effet, les athlètes changeaient leurs pensées négatives par des pensées positives en lien avec le message de la chanson. La musique peut donc avoir un effet positif sur le discours interne de l'athlète. Le discours interne s'agit de tout ce que la personne se dit à elle-même (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Puisque ce concept est complexe, il est difficile de s'entendre sur une définition opérationnelle. Il a été suggéré que le discours interne soit défini comme : (a) verbalisations ou affirmations adressées à soi; (b) de nature multidimensionnelle; (c) ayant des éléments d'interprétation associés avec le contenu

de l'affirmation employée; (d) dynamique; (e) servant au moins deux fonctions : éducative et motivationnelle pour l'athlète.

Le discours interne peut se manifester de manière verbale ou non-verbale, en mots clés, en pensées et avec un sourire ou encore avec une grimace. Grâce au discours interne, l'individu interprète ses sentiments et ses perceptions, régule et change son évaluation et ses convictions et se donne des instructions et du renforcement (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Bien que le discours interne puisse aider l'athlète à mieux performer, il peut également lui nuire s'il n'est pas approprié. Un discours interne dit *positif* va aider l'athlète à garder son attention dans le présent, alors qu'un discours interne dit *néгатif* va être contreproductif et peut produire de l'anxiété, ce qui va faire diminuer les performances (Theodorakis et al., 2000). L'athlète doit contrôler ses pensées puisque son discours interne peut grandement influencer ses performances.

Les athlètes utilisent le discours interne pour deux principales raisons : (1) pour se remémorer des directives d'exécution technique des mouvements requis et (2) pour des fonctions motivationnelles. Il a été suggéré que les athlètes ayant recours à plus de discours interne aient plus de succès. Par contre, il est important d'éviter le phénomène de la « paralysie par analyse ». Ce phénomène apparaît lorsque l'athlète tente de sur-analyser l'exécution des mouvements qu'il doit produire, ce qui nuit grandement à sa performance comme expliqué dans la section sur l'automatisme.

Pour éviter un discours interne négatif, l'athlète peut recourir à des stratégies préétablies de contrôle des pensées. Pour optimiser l'influence motivationnelle du discours interne, il est important qu'il soit librement déterminé par l'athlète lui-même ou en collaboration avec l'entraîneur et le psychologue du sport (Hardy, 2006).

Les chercheurs du domaine de la psychologie du sport suggèrent que les paroles de chanson peuvent jouer un rôle important dans le contexte des activités physiques et sportives de part les affirmations ou les mots clés qu'elles fournissent (e.g. Bishop et al., 2007; Terry & Karageorghis, 2011).

1.1.9 L'imagerie

La musique peut influencer l'imagerie mentale. En effet, il y a une plus grande production d'imagerie mentale chez un individu écoutant de la musique que chez un individu étant dans un état de relaxation (Quittner & Glueckauf, 1983).

La musique peut être utilisée pour évoquer des images mentales pertinentes aux activités physiques. En effet, Karageorghis et Terry (2001) ont rapporté que l'équipe nationale de bobsleigh de la Grande-Bretagne des Jeux olympiques de 1998 devait leur succès en parti à la chanson « One Moment in Time ». Les athlètes avaient écoutée cette chanson dans l'autobus avant la compétition pour déclencher l'apparition d'images de puissance en lien avec la tâche qu'ils avaient à exécuter. De manière similaire à l'équipe de bobsleigh, un athlète pratiquant les arts martiaux écoutait une musique lors de sa routine d'avant combat de manière à évoquer certaines images (Priest & Karageorghis, 2008).

Les paroles de musique jouent un rôle particulièrement important dans la production d'imagerie de motivation chez les athlètes (Gluch, 1993). Bien que certains chercheurs (e.g. Karageorghis & Terry, 1997; Karageorghis et al., 1999) prétendent que les paroles doivent se référer explicitement à l'activité physique pour en retirer des bénéfices, Priest et Karageorghis (2008) ont démontré plus récemment que tel n'est pas le cas. Ils ont donné comme exemple « libérer le dragon », « un moment dans le temps » et « avancer vers ta destination ».

En plus de l'imagerie visuelle comme stratégie de préparation mentale, les participants de l'étude de Bishop, Karageorghis et Loizou (2007) ont également rapporté de l'imagerie auditive (par exemple, se chanter à soi-même) comme une conséquence de l'écoute de musique. L'imagerie auditive obéit aux mêmes principes neuronaux que l'imagerie visuelle : le cortex associatif reconstruit la perception d'origine de telle sorte qu'il est possible d'avoir une chanson dans la tête en l'absence du stimulus physique, surtout quand la chanson est familière (Kraemer, Macrae, Green, & Kelley, 2005). Par conséquent, chanter les paroles d'une musique familière à soi-même peut-être un autre moyen puissant pour parvenir à une meilleure performance. La combinaison préalable de la chanson familière avec une vidéo émotive peut renforcer encore plus cet effet (Baumgartner, Lutz, Schmidt, & Jancke, 2006).

1.2 Sélection musicale des athlètes

Considérant l'influence de la musique sur les 9 processus psychologiques mentionnés ci-haut soit la régulation émotionnelle, la motivation, le sentiment d'appartenance, la confiance, la régulation du niveau d'activation, la concentration, l'automatisme, les comportements et les pensées et l'imagerie, on pourrait croire intuitivement que les athlètes font une sélection judicieuse de leur musique de manière à bénéficier des effets positifs de celle-ci. Pourtant, l'étude pilote menée par Bishop, Karageorghis et Loizou (2007) a révélé que les athlètes avaient de la difficulté à expliquer pourquoi ils choisissent d'écouter une certaine chanson. En effet, il semblerait que les athlètes de cette étude n'étaient que peu ou pas conscients des raisons qui les poussaient à choisir une chanson plutôt qu'une autre ou un artiste en particulier. La raison principale était réduite à une simple « parce que je l'aime ».

Suite à l'étude pilote, les chercheurs ont modifié leur questionnaire de manière à ce que les athlètes approfondissent leurs réponses à propos des raisons qui les poussent à choisir une chanson ou un artiste en particulier. Suite à cette modification méthodologique, il a été possible d'identifier que les athlètes choisissent délibérément de la musique pour atteindre l'état émotionnel désiré. Parmi les états émotionnels désirés se trouvent un état de

concentration approprié, un état de confiance, un état émotionnel positif, un état d'éveil et un état de détente.

Le choix de musique était toutefois hautement idiosyncratique. Il y avait des différences interindividuelles considérables dans le genre musical et dans les propriétés acoustiques recherchées dans les chansons pour atteindre un état émotionnel identique chez deux individus différents (Bishop et al., 2007).

Pour faciliter le choix musical, Karageorghis et al. (1999) ont développé un outil, le Brunel Music Rating Inventory (BMRI). Cet outil était destiné aux intervenants offrant des cours de conditionnement physique sur musique. Pour étendre l'utilisation de cet outil, Karageorghis et al. (2006) ont amélioré le modèle de manière à ce que même les non-experts puissent y avoir recours. Le BMRI-2 fournit un outil valide et fidèle pour la sélection musicale accompagnant une activité physique ou un entraînement. Cet outil peut être utilisé par les kinésologues ou les entraîneurs pour choisir une musique qui a un effet motivant sur les athlètes.

1.3 Exemples d'athlètes utilisant la musique à des fins de préparation mentale

De nos jours, il est fréquent de voir des athlètes de haut niveau écouter de la musique en solitaire à l'aide de leurs écouteurs avant de commencer leur compétition. En effet, que ce soit dans des sports individuels ou dans des sports en équipes, plusieurs athlètes incluent l'écoute de musique dans leur routine d'avant match.

Georges St-Pierre (GSP), un athlète évoluant dans le monde des combats ultimes admet avoir choisi plusieurs chansons d'entrée dans l'octogone en raison de leur contenu en paroles. Pour son combat contre Johny Hendricks en novembre 2013, il avait choisi la

chanson « Bouchon de liège » interprétée par Kaaris. GSP admet que les paroles de la cette chanson sont un peu « spéciales », mais il trouve que cette musique est très motivante (Roy, 2013). Lors de son combat en 2012 contre Carlos Condit, il avait alors choisi une chanson de l'artiste parisien Fababy, encore une fois, principalement en raison des paroles de cette chanson (Béland, 2012).

Pour sa part Michael Phelps, athlète le plus médaillé de l'histoire des Jeux olympiques, écouta la chanson « I'm Me » de Lil' Wayne avant ses courses aux Jeux olympiques de Beijing en 2008. Les paroles « *Yes, I'm the best, and no I ain't positive, I'm definite. I know the game like I'm reffing it.* » ont inspiré le nageur tout au long de la compétition (Jeffery, 2012). Aux Jeux olympiques de Rio, c'était plutôt la chanson « Stick Talk » du rappeur Future qui résonnait dans ses écouteurs (BalleCourbe, 2016).

Finalement, l'athlète canadienne Rosie MacLennan, double médaillée d'or en trampoline, a écouté la chanson « Let the Drummer Kick » de Citizen Cope avant sa première routine aux Jeux olympiques de Rio, puis elle a écouté la chanson « Stronger » de Kanye West avant sa deuxième routine (Buchner, 2016). Elle dit avoir choisi ces deux chansons pour augmenter son niveau d'activation.

1.4 Considérations pratiques concernant l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale

Un des facteurs à prendre en considération est la nature de la tâche (Dorney, Goh, & Lee, 1992). Si la musique est utilisée pour augmenter le niveau d'activation, alors cela pourrait être une stratégie efficace pour des tâches impliquant de la puissance ou de l'endurance musculaire. Par contre, une telle stratégie pourrait s'avérer contreproductive pour des tâches demandant un haut niveau de concentration ou de coordination.

Dainow (1977) fait également mention de l'importance de prendre en considération les différences interindividuelles qui peuvent possiblement être pertinentes lorsqu'on considère l'impact de la musique sur les comportements en général.

Parmi les éléments musicaux, le rythme est l'élément le plus frappant et devrait être considéré comme le facteur le plus important préalablement à la sélection d'une pièce musicale pour l'exercice physique (Priest & Karageorghis, 2008). En effet, le rythme a été identifié comme élément clé de la production d'une réaction corporelle (e.g. Karageorghis, Priest, et al., 2006; Karageorghis & Terry, 1997; Lucaccini & Kreit, 1972).

Si elle est judicieusement choisie, la musique peut servir d'aide ergogène lors d'un exercice physique (Sanchez et al., 2014). Pour maximiser son effet, il est préférable que la musique écoutée soit autodéterminée plutôt qu'imposée (Priest & Karageorghis, 2008).

Lorsqu'une chanson est choisie, il est possible de modifier certains des attributs physiques de la situation d'écoute pour faire varier l'intensité de la réponse émotionnelle ressentie (Bishop et al., 2007). Par exemple, une chanson écoutée par l'intermédiaire d'hauts-parleurs ne va pas nécessairement produire la même réaction chez un individu que si cette même chanson est écoutée par l'intermédiaire d'écouteurs personnels.

D'autres caractéristiques musicales peuvent être modifiées pour obtenir la réaction souhaitée chez l'athlète. En effet, grâce aux avancées technologiques comme celle du lecteur-MP3, il est facile de changer le tempo d'une chanson sans affecter la hauteur tonale de celle-ci. De cette façon, une même chanson peut satisfaire à plusieurs besoins. En plus de modifier les propriétés intrinsèques de la chanson, les athlètes peuvent également manipuler ses propriétés extrinsèques en fonction des demandes de leur sport ou des sous-composantes de ce sport.

1.5 Limites des études précédentes portant sur la musique

Il est très difficile de faire des études portant sur la musique parce qu'il est presque impossible de contrôler pour toutes les variables confondantes. Karageorghis et Terry (1997) ont fait ressortir les limites les plus importantes des études passées dans leur revue de la littérature. Une des limites majeures des études précédentes est l'absence de contrôle pour le type de musique. Ce manque de précision empêche d'utiliser les résultats à des fins pratiques. D'autres études n'ont pas spécifié l'intensité (volume) de la musique, ce qui complique l'interprétation des données puisque l'intensité peut influencer la réactivité à la musique. Finalement, la manière dont la musique est entendue, soit par des écouteurs ou par des haut-parleurs est importante parce que cela influence la validité écologique des résultats.

1.6 Pertinence de l'étude

Plusieurs études (Koelsch, 2011; Menon & Levitin, 2005) ont été menées au cours des dernières décennies à propos des effets de la musique sur le cerveau. Plusieurs d'entre elles (Juslin & Sloboda, 2001a; Juslin & Vastfjall, 2008; Scherer, 2004; Sloboda, 1991) porteront plus particulièrement sur les différentes fonctions que semble avoir la musique; fonctions directement ou indirectement liées à la réalisation d'une performance sportive.

Par contre, très peu d'études (e.g. Gluch, 1993) se sont intéressées aux fonctions que la musique peut avoir pour un athlète olympique. Pourtant, dans le contexte des activités physiques et sportives, l'utilisation de la musique est maintenant très répandue (voir Karageorghis & Priest, 2012a; 2012b pour une revue de la littérature). Il serait alors pertinent d'explorer toutes les modalités d'écoute et toutes les fonctions que la musique peut avoir pour un athlète olympique de manière à optimiser l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale.

Cette musique est parfois instrumentale, mais parfois elle comporte des paroles. Or, très peu d'études se penchèrent sur l'effet des paroles de chansons sur les individus. Celles qui se sont intéressées à ce phénomène n'ont que considéré des populations d'étudiants, mais aucun chercheur ne s'est intéressé à l'étude de ce phénomène chez les athlètes (Anderson et al., 2003; Greitemeyer, 2009). Il serait alors intéressant d'explorer les paroles de chansons que les athlètes olympiques écoutent de manière à découvrir s'il y a des similitudes entre les différentes chansons.

Considérant les manques à combler, il est clair que la musique n'est pas utilisée de façon optimale en préparation mentale chez les athlètes olympiques. À la lumière des résultats qui ressortiront, la présente étude vise aussi à sensibiliser les athlètes, les entraîneurs et les intervenants en psychologie du sport quant au choix musical optimal en fonction des exigences de la tâche des différents sports. En comprenant mieux les modalités d'écoute, les fonctions que la musique peut avoir et comment les paroles de chansons peuvent influencer l'athlète, les athlètes, entraîneurs et intervenants en psychologie du sport seront en meilleure posture pour choisir quelles chansons écouter avant ou pendant un entraînement ou une compétition.

1.7 Objectifs de l'étude

Les objectifs de la présente étude sont donc:

- Explorer les modalités d'écoute musicale des athlètes olympiques dans le contexte sportif.
- Explorer les fonctions que la musique peut avoir pour les athlètes olympiques dans le contexte sportif.
- Explorer les paroles de chansons que les athlètes olympiques écoutent dans le contexte sportif.

Section 2 : Méthodologie

La deuxième section de ce mémoire porte sur la méthodologie employée pour cette présente étude. Dans cette section, le choix du cadre épistémologique sera premièrement expliqué. Ensuite, la méthode d'échantillonnage et l'échantillon seront décrits, ainsi que la méthode de collecte de données, les instruments utilisés à cet égard, puis la méthode d'analyse des données. Finalement, l'explication de la stratégies utilisée afin d'accroître la validité de l'étude clôturera cette section.

2.1 Cadre épistémologique

Un grand débat se poursuit entre les tenants de la recherche quantitative et ceux de la recherche qualitative (Van Der Maren, 1996). L'approche quantitative est surtout associée à la phase déductive d'élaboration des connaissances par la recherche expérimentale, mais avant de vouloir mettre à l'épreuve une hypothèse déduite d'une théorie, encore faut-il qu'une théorie ait été élaborée, ce qui se fait dans la phase inductive ou exploratoire de la recherche (Van Der Maren, 1996). Considérant le faible avancement des connaissances par rapport à l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale chez les athlètes olympiques, l'approche qualitative a été priorisée.

De plus, depuis quelques décennies, les recherches dites « qualitatives » ne cessent de gagner de l'importance dans les sciences sociales et humaines (Anadón, 2006). En effet, plusieurs auteurs (e.g. Glaser & Strauss, 1967) ont contribué à l'avancement de ce courant de recherche. De cette évolution, six principales approches ont émergées, soit la phénoménologie, l'ethnographie, la théorisation ancrée, l'ethnométhodologie, l'analyse narrative et l'étude de cas (Anadón, 2006). L'approche par théorisation ancrée de Glaser et Strauss (1967) semblait la méthode de recherche la plus appropriée pour cette étude puisque le chercheur, à partir du sens que les gestes, le discours et les échanges symboliques ont pour les individus et les groupes, peut construire de manière inductive des concepts, des hypothèses et des propositions

afin de développer une « théorie » par le processus constant de collecte et d'interprétation des données (Anadón, 2006). Par la méthode de théorisation ancrée, le chercheur va au-delà d'une simple analyse descriptive, même s'il n'a pas nécessairement l'intention d'aller jusqu'à une théorisation avancée. La théorisation est, de façon essentielle, beaucoup plus un processus qu'un résultat (Paillé, 1994); c'est dégager le sens d'un événement, c'est lier dans un schéma explicatif divers éléments d'une situation, c'est renouveler la compréhension d'un phénomène en le mettant différemment en lumière.

Bien que la méthode de recherche par théorisation ancrée originalement élaborée par Glaser et Strauss (1967) permette de construire de manière inductive de nouvelles théories, les auteurs ne précisent pas selon quel paradigme ces nouvelles théories se construisent. Pour cette étude, c'est le paradigme du constructivisme qui a été retenu. L'approche constructiviste de la théorisation ancrée considère que ni les données ni les théories sont découvertes, mais qu'elles sont plutôt construites par le chercheur suite aux interactions constantes qui s'opèrent entre lui et les participants à l'étude (Poupart et al., 1997). Les théories émergentes du processus de recherche ne sont donc pas une représentation exacte de la réalité comme le prétend le paradigme du positivisme, fort opposant au constructivisme, mais sont plutôt une reconstruction de la réalité teintée, entre autres, des valeurs du chercheur et des participants.

Finalement, la recherche qualitative contrairement à la recherche quantitative ne se caractérise non pas par les données, puisqu'elles peuvent aussi être quantifiées, mais bien par sa méthode d'analyse qui n'est pas mathématique (Strauss & Corbin, 1990), d'où l'importance du choix de la posture de recherche en fonction des objectifs et des idéologies du chercheur.

2.2 Méthode d'échantillonnage

La méthode d'échantillonnage privilégiée dans cette étude est une méthode non probabiliste; plus précisément une méthode par choix raisonné. Cette méthode permet d'étudier des phénomènes rares ou inusités (Dufour & Larivière, 2016). Par soucis de qualité,

les critères d'inclusion et d'exclusion ont été établis de manière à recruter des athlètes de niveau olympique qui pouvaient offrir un riche témoignage de leur utilisation de la musique comme outil préparation mentale. Par soucis d'accessibilité, ces athlètes faisaient tous partis du réseau de contacts de l'auteure et de son directeur de recherche.

Une lettre de sollicitation (voir annexe A) a d'abord été envoyé par courriel aux athlètes visés. Cette lettre comprenait un résumé du projet de recherche, les règles de confidentialité, les objectifs de la recherche, les implications du participant et les retombées pratiques attendues. Une semaine de réflexion était allouée aux participants afin de décider s'ils désiraient participer à l'étude. Pour les athlètes dont ce fut le cas, un rendez-vous a été déterminé selon le moment de la journée et le lieu qui leur convenait le mieux. Puisque certains athlètes habitaient trop loin pour un rendez-vous en personne, un rendez-vous en vidéo-conférence par l'entremise de l'application Skype a été planifié.

L'échantillon est composé de dix athlètes (2 hommes, 8 femmes) âgés entre 21 ans et 51 ans (Moy. = 29,10; ÉT = 8,66) ayant représentés le Canada aux Jeux olympiques dans un des sports technico-artistiques suivants : nage synchronisée, patinage artistique, plongeon ou ski acrobatique. Ils ont tous atteint le top 12 aux olympiques et quatre des dix athlètes ont même réussi un podium. Dans l'année précédant les Jeux olympiques, ces athlètes s'entraînaient en moyenne 28,50 heures par semaine (ÉT = 12,03) et sur le total des dix athlètes, six sont toujours actifs.

2.3 Collecte des données

La collecte des données s'est faite par deux méthodes qui seront décrites ci-dessous, soit par l'entrevue semi-dirigée et par une tâche d'écoute musicale.

Les données qualitatives ont été collectées par l'entremise des entrevues semi-dirigées. Ce type d'entrevue vise à obtenir des informations sur les perceptions, les états affectifs, les jugements, les opinions, les représentations des individus, à partir de leur cadre personnel de référence et par rapport à des situations actuelles (Van Der Maren, 1996). De plus, contrairement aux entrevues dirigées, cette méthode permet une certaine liberté quant à l'ordre des questions posées et elle permet de poser des questions supplémentaires lorsque cela est nécessaire pour approfondir le sujet (Hess, Sénécal, & Vallerand, 2000). Une grille d'entrevue (voir annexe B) a été spécialement développée pour les besoins de cette étude et a servi de guide pour s'assurer que tous les principaux thèmes aient été abordés. Les trois principaux thèmes abordés lors des entrevues étaient : l'état optimal de performance, l'écoute de musique dans la vie quotidienne et l'écoute de musique dans le contexte sportif. La majorité des questions étaient de nature ouverte pour favoriser la discussion avec le participant (Poupart et al., 1997). L'élaboration des questions a été inspirée de la littérature actuelle sur l'utilisation de la musique comme outils de préparation mentale, mais toujours dans une approche de recherche inductive. Les questions ne cherchaient donc pas à valider les connaissances actuelles mais plutôt à faire émerger de nouvelles connaissances en la matière.

Les entrevues ont toutes été conduites par la même personne, soit par l'auteure de l'étude de manière à éliminer la variabilité interindividuelle. De plus, préalablement à la première entrevue, l'interviewer a été formé. Cette étape préliminaire est cruciale puisqu'elle permet de diminuer les risques de contamination des données (Van Der Maren, 1996). L'auteure s'est donc entraînée aux techniques de l'entrevue lors d'une étude pilote faite auprès de trois athlètes ayant des caractéristiques similaires à celles des athlètes de l'échantillon de cette étude. Les entrevues ont été enregistrées, puis réécoutées par une collègue plus expérimentée qui a ensuite offert ses rétroactions de manière à ce que l'étudiante-chercheuse puisse s'améliorer. Cette étude pilote a également permis de reformuler certaines questions de la grille d'entrevue et d'en ajouter quelques-unes.

Avant de débiter les entrevues, l'interviewer a réexpliqué les objectifs de l'étude et la procédure. Elle a ensuite réexpliqué les règles de confidentialité et mentionné qu'un certificat d'éthique (voir annexe C) avait été octroyé par le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) de l'Université de Montréal. Puis, elle a finalement répondu aux questions des participants lorsque ce fut nécessaire. Par la suite, le participant a lu et signé le formulaire d'informations et de consentement (voir annexe D), puis un questionnaire papier (voir annexe E) a été complété par le participant de manière à recueillir les données descriptives.

Les entrevues étaient d'une durée moyenne de 39 minutes ($\text{ÉT} = 10$). Elles ont été enregistrées à l'aide d'un appareil d'enregistrement audio (iPhone 4) à des fins de retranscription. À la fin de chaque entrevue, l'auteure a fait un court résumé de sa compréhension des réponses données lors des trois sections principales de l'entrevue afin d'éliminer les ambiguïtés dans l'interprétation de certaines réponses. Ainsi, les participants ont pu clarifier leurs propos lorsque ce fut nécessaire. Finalement, les participants ont pu ajouter toutes informations qu'ils jugeaient pertinentes aux fins de l'étude.

Suite à l'entrevue, les participants ont pris part à la tâche d'écoute musicale. Cette tâche consistait à écouter la chanson qui avait le plus fortement marqué leur carrière athlétique. L'écoute s'est fait à l'aide d'un lecteur mp3 et d'écouteurs. Le volume sonore de la chanson a été déterminé par le participant de manière à imiter une situation réelle d'entraînement ou de compétition. Lors de l'écoute, le participant devait écrire sur la fiche à cet effet (voir annexe F) tous les souvenirs évoqués par cette chanson qu'ils soient directement ou indirectement en lien avec la pratique sportive. En effet, plusieurs études ont démontré que la musique permet d'évoquer des souvenirs (e.g. Gabrielson, 2001; Juslin, Lijestrom, Vastfjall, Barradas, & Silva, 2008; Sloboda, 1991). Cette tâche d'écoute permet donc d'enrichir les informations fournies lors de l'entrevue en diminuant le biais dû à la mémoire. Considérant le nombre important de souvenirs que la chanson a pu évoquer, le participant disposait, suite à l'écoute, de tout le temps nécessaire afin de préciser, de compléter ou d'ajouter toutes informations jugées pertinentes.

2.4 Analyse des données

On peut isoler six grandes étapes marquant l'évolution d'une analyse par théorisation ancrée : il s'agit de la *codification*, qui consiste à étiqueter l'ensemble des éléments présents dans le corpus initial, de la *catégorisation*, où les aspects les plus importants du phénomène à l'étude commencent à être nommés, de la *mise en relation*, étape où l'analyse débute véritablement, de l'*intégration*, moment central où l'essentiel du propos doit être cerné, de la *modélisation*, où l'on tente de reproduire la dynamique du phénomène analysé, et enfin de la *théorisation*, qui consiste en une tentative de construction minutieuse et exhaustive de la « multidimensionnalité » et de la « multicausalité » du phénomène étudié (Paillé, 1994).

2.4.1 Première étape : codification

Suite à la collecte des données, toutes les entrevues ont été retranscrites verbatim par l'auteur de l'étude. Cette retranscription a permis de conserver le plus fidèlement possible les réponses des participants et a permis également de se familiariser davantage avec le contenu du corpus à analyser. Pour ce qui est de la tâche d'écoute, les paroles des chansons ont également été retranscrites verbatim. L'analyse des entrevues consistait en une analyse de contenu, alors que l'analyse des paroles de chansons consistait en une analyse des procédés d'écriture. Un procédé d'écriture est un moyen d'expression dont il est possible de tirer du sens ou de dégager un effet (Gagnon, Perrault, & Maisonneuve, 2007).

L'analyse de contenu portait sur les deux types de contenus : les contenus latents et les contenus manifestes. L'analyse des contenus latents avait pour but le dévoilement d'une détermination, d'une signification ou d'une structure cachées, non évidente, voire inconsciente. Cette analyse présuppose donc que le discours supporte plusieurs niveaux de messages et que plusieurs lectures sont possibles. Elle présuppose aussi que l'émetteur n'a pas fourni explicitement au lecteur ses clefs de lecture, non par malice, mais parce que tant l'émetteur que le récepteur sont conditionnés par leur individualité et par leurs contextes socioculturels, et parce qu'ils ne sont pas conscients de ces conditionnements (Van Der

Maren, 1996). L'analyse des contenus latents peut se faire selon trois modalités principales. Pour cette étude, l'analyse interprétative a été utilisée.

L'analyse des procédés d'écritures portait sur les procédés d'énonciation, lexicaux, syntaxiques et grammaticaux, stylistiques, musicaux, d'organisation du discours et de tonalité.

Les deux corpus ont été analysés en deux étapes distinctes, mais selon les mêmes étapes d'analyse. L'analyse des verbatim s'est faite à l'aide du logiciel d'analyse qualitative QDA Miner version 4.1.27. Ce logiciel permet de découper les verbatim en unités de sens de manière à attribuer différents codes pour faire ressortir les catégories de données. L'étape de la codification permet d'épurer le matériel à analyser puisque tout ce qui y est dit n'est pas intéressant à analyser. Il importe donc de sélectionner dans ce matériel abondant ce qui sera à analyser et de coder les passages retenus (Van Der Maren, 1996). Concernant le type de codage des entrevues, puisque l'auteure avait déjà certains a priori suite à la lecture de quelques articles scientifiques portant sur l'utilisation de la musique comme outils de préparation mentale, il allait de soit de faire un codage mixte. Lors du codage mixte, certains codes de la grille de codification proviennent du cadre conceptuel, alors que les autres codes sont ajoutés suite à la première lecture du corpus (voir annexe G). Par contre, pour le type de codage des paroles de chansons, c'est plutôt un codage ouvert qui a été utilisé puisqu'il n'existe pas de littérature à ce sujet.

2.4.2 Deuxième étape : catégorisation

Les catégories correspondent aux regroupements que l'analyste fait des réponses. Comme il s'agit de condenser une information aussi diversifiée dans sa formulation qu'il peut y avoir d'informateurs possibles, l'analyste doit regrouper l'ensemble des réponses possibles sous différentes catégories, de façon à pouvoir coder les réponses semblables sous une même étiquette. On y parvient en mettant en relief les traits communs et généraux, les éléments qui

se répètent, et en dégagant les structures ou les organisations qui peuvent apparaître dans les données (Van Der Maren, 1996).

2.4.3 Troisième étape : mise en relation

L'étape de mise en relation se fait une fois que tous le corpus a été codé. Cette étape sert à mettre en relation les différentes catégories émergentes à l'intérieur d'une même entrevue puis en comparant les différentes entrevues entre-elles. L'étape de la mise en relation est déterminante dans une analyse par théorisation ancrée. Elle permet de passer d'un plan relativement statique à un plan dynamique, de la constatation au récit, de la description à l'explication (Paillé, 1994).

2.4.4 Quatrième étape : intégration

L'étape de l'intégration doit donner lieu à la délimitation de l'objet précis que deviendra l'analyse (Paillé, 1994). Lors de cette étape, l'auteure met en évidence les thèmes unificateurs des différentes catégories.

2.4.5 Cinquième étape : modélisation

La modélisation consiste à reproduire le plus fidèlement possible l'organisation des relations structurelles et fonctionnelles caractérisant un phénomène, un événement, un système, etc. (Paillé, 1994). Le modèle induit est une représentation réduite de l'objet : c'est une mise en forme parlante, visible en un coup d'œil, manipulable, d'un ensemble d'événements ou de faits (Van Der Maren, 1996).

2.4.6 Sixième étape : théorisation

La sixième et dernière étape de l'analyse par théorisation ancrée est la théorisation qui consiste en l'élaboration d'une théorie. Comme mentionné précédemment, la théorisation est autant un processus qu'un résultat. En pratique, la consolidation de la théorie a lieu en même temps que son développement (Paillé, 1994).

2.5 Stratégie pour accroître la validité de l'étude

Le contre-codage est une stratégie utilisée en recherche qualitative pour accroître la validité de l'étude. Pour satisfaire aux exigences de la vérification interne et externe des comptes, on procède à un calcul de la fidélité inter- et intra-codeurs, non pas sur tout le matériel, mais sur quelques échantillons extraits au hasard (Van Der Maren, 1996). Dans cette étude, 10% du matériel a été contre-codé par un second codeur de manière à diminuer le biais de l'interprétation des données. Le second codeur était une étudiante graduée en psychologie du sport. Elle avait été informée du sujet de cette étude, mais elle ne connaissait pas tous les détails de l'étude pour ne pas influencer ses perceptions lors du contre-codage. Elle a reçu la grille de codage ainsi que les passages significatifs et devait alors attribuer un code à chacun de ces passages. La confrontation des deux codages a permis, par la suite, d'obtenir un indice de fidélité inter-codeur de 82,8 %, ce qui est acceptable. Selon Miles et Huberman (2003) on s'attend idéalement à ce qu'il y ait 90 % de fidélité, tant pour la correspondance intra-codeur (quand on reprend son propre codage sur le premier matériel) que pour la correspondance inter-codeur (avec le deuxième codeur). Chercher 100 % est absurde car deux mesures ne sont jamais identiques. Si c'était le cas, cela voudrait dire que la procédure est faussée de telle manière qu'un des codeurs opère en fonction de l'autre, et non pas sur la base du matériel.

Section 3 : Les résultats

La section des résultats sera divisée en trois parties afin de répondre aux trois objectifs de cette étude. La première partie portera sur l'exploration des modalités d'écoute musicale des athlètes olympiques. La deuxième partie portera sur l'exploration des fonction de la musique lorsqu'utilisée comme outil de préparation mentale. Finalement, la troisième et dernière partie portera sur l'exploration des paroles de chansons que les athlètes olympiques écoutent.

3.1 Modalités d'écoute musicale

Les entrevues semi-dirigées ainsi que les fiches d'écoute ont permis de collecter les données qualitatives à propos des modalités d'écoute des athlètes olympiques. Les données portent sur le *quoi, où, quand et comment*.

3.1.1 Quoi

Les données ont révélé que les athlètes écoutent des genres musicaux et donc des artistes très variés. En effet, de la musique pop, de loin la plus populaire parmi les genres musicaux (38,71%), à la musique classique (1,61%), la moins populaire, passant par le rock (14,52%), le hip-hop/rap (14,52%), le dance (9,68%) et l'alternatif (8,06%) on remarque que chaque athlète a ses préférences personnelles (voir annexe H). Ces chansons sont majoritairement en mode majeur (74,36%) et le tempo moyen de ces chansons est de 111 battements par minutes (bpm).

Toutes les chansons que les athlètes écoutent sauf une contiennent des paroles. En ce qui concerne la compréhension des paroles, les dix athlètes de l'étude ont comme langue maternelle le français et comme langue secondaire l'anglais. Contre-intuitivement, la majorité (83,87%) des chansons écoutées contiennent des paroles chantées en anglais. En effet, les

chansons anglophones surpassent les chansons francophones, une des chansons figurants sur les listes de lecture des athlètes olympiques était même dans une langue que l'athlète ne comprend pas.

En plus d'écouter de la musique, trois des dix athlètes ont suivi une formation musicale quelconque lorsqu'ils étaient enfants. Par contre, tous ont arrêtés de pratiquer leur instrument par manque de temps.

Concernant la sélection musicale, les athlètes n'ont pas de méthode particulière pour choisir la musique qu'ils vont écouter dans le contexte sportif. Lorsque les athlètes entendent une chanson qu'ils aiment, ils vont la télécharger à partir d'internet, puis l'ajouter à leur liste de lecture. Parfois ils vont présélectionner certains morceaux qu'ils veulent écouter à un moment donné alors que d'autres fois ils vont simplement mettre leur lecteur-MP3 sur le mode aléatoire.

« Bin dans le fond dans mon iPod shuffle je mets vraiment une liste de ski. C'est vraiment des musiques que j'ai présélectionnées, puis je me fais une autre liste à part qui est comme des musiques que j'aime vraiment puis que je sais qui vont me chercher au niveau, au niveau de l'émotion. Donc comme aux Jeux bin j'avais mis comme deux tonnes dans l'autre liste comme ça je savais où les trouver si j'en avais besoin à ce moment là. Puis, sinon c'est vraiment aléatoire. » (Participant 1)

« Des fois je vais les choisir, mais honnêtement j'ai un iPod shuffle fait que je ne peux pas choisir et je laisse sur shuffle... » (Participant 2)

Les seuls critères qui semblent constants d'un athlète à l'autre est qu'il est important que les athlètes « aiment » les chansons qui font parti de leur liste de lecture et qu'elles aient

« un bon effet » sur eux. « *Tu sais, je pense que la raison numéro un pourquoi j'écoutais de la musique parce que j'aime la musique...* » (Participant 6)

Pour savoir si une telle chanson a un bon effet, une des athlètes a mentionné qu'elle testait ses chansons en entraînement avant de les écouter en compétition : « *... ça vaut la peine de faire des tests.* » (Participant 2)

Parmi les éléments musicaux pouvant influencer le choix musical se trouvent le rythme, la mélodie et les paroles. D'une chanson à l'autre, le degré d'importance que prennent ces trois éléments varie.

« *Ça va vraiment dépendre des chansons. Je pense que la mélodie souvent va venir me chercher plus. Des paroles accrocheuses vont venir me chercher aussi. Mais je pense que je vais toujours, parce que ce n'est pas tout le temps toutes les chansons qui ont de bonnes paroles, mais la mélodie, le rythme vont venir me chercher avant, d'abord et avant tout.* » (Participant 2)

Par contre, trois des dix athlètes ont mentionné qu'ils ne portent pas attention aux paroles dans leur choix musical. Encore une fois, c'est une question de préférences personnelles. « *C'est bien bien rare que j'écoute les paroles profondément...quand je me concentre trop sur les paroles, je trouve que ça devient trop intense.* » (Participant 8)

Neuf athlètes sur dix ont dit qu'ils choisissent parfois la musique en fonction de leur état, mais parfois c'est plutôt la musique choisie qui influence leur état. Un seul athlète a mentionné qu'il ne croit pas que la musique puisse influencer son état.

3.1.2 Où

Les données ont révélé que les athlètes écoutent leur musique dans les transports vers leur site d'entraînement ou de compétition.

« Il y a en a d'autres que j'écoutais que c'était plus dans l'autobus parce que justement on a pas de radio dans le, les autobus. Des fois on avait une demi-heure, 45 minutes d'autobus à faire... » (Participant 7)

Les athlètes écoutent également leur musique à leur site d'entraînement ou de compétition. *« ...au gym c'est sûr que j'écoute toujours de la musique... »* (Participant 9) *« Oui en fait j'écoute ma musique le matin quand j'arrive au chalet de ski... »* (Participant 1)

3.1.3 Quand

Une fois arrivé au site d'entraînement ou de compétition, il y a plusieurs différents moments pendant lesquels les athlètes écoutent de la musique.

Les données ont révélé que les dix athlètes écoutent de la musique pendant leur échauffement. Pour certains, la musique fait partie intégrante de leur routine d'échauffement, mais pour d'autres la musique est optionnelle. *« J'utilise la musique quand je fais mes warm up... »* (Participant 8) *« ...je ne veux pas être dépendante de la musique dans mon warm up. »* (Participant 2)

« Je crois que je serais capable de faire des bonnes performances sans musique. Ça m'est déjà arrivé, tu sais, des fois mon iPod ne marchait plus et j'ai fait sans et c'est correct, tu sais, ça fonctionne pareil. Je crois que c'est juste un petit aide des fois qui fait, qui peut aider et pourquoi pas en profiter si ça me rend heureuse, si ça me détend, puis je me sens plus performante, je me sens plus à l'attaque parce que j'ai entendu une chanson et bien je vais en profiter et je vais le faire. C'est, c'est positif »

moi dans la vie, donc c'est sûr que je vais continuer à l'utiliser. Puis je pense que c'est ça, c'est de l'utiliser à son à ses besoins. Si tu en as pas besoin, des fois je n'en ai pas besoin, je me sens tellement bien, puis je me sens à l'attaque, je me sens dans le moment présent et je mets moins de musique. Mais quand je sens que je me sens, tu sais, que c'est plus dur à démarrer, il me manque quelque chose pour aller un petit peu plus loin, la musique va des fois faire un petit peu la différence, puis il y a comme d'autres fois j'en ai moins besoin. Fait que c'est vraiment comme au besoin, mais ce n'est pas une nécessité. » (Participant 3)

Certains athlètes écoutent de la musique pendant leurs entraînements en salle de musculation ainsi que pendant leurs entraînements spécifiques à leur sport. Par contre, plusieurs facteurs peuvent faire en sorte que la musique ne soit pas utilisée. Ces facteurs sont présentés sous « pourquoi pas » ici-bas. « ...dans le gym c'est là qu'on en écoute. » (Participant 1) « Fait que la musique en entraînement c'est vraiment juste quand je skie entre mes descentes. » (Participant 3)

« Je vais toujours avoir de la musique. Puis mettons même quand je suis en ski, j'ai mes écouteurs. Fait que je te dirais que dans mon entraînement, j'utilise mettons, je pourrais te dire quasiment 100 % du temps tu sais. » (Participant 6)

Dépendent des règlements des différents sports, il est souvent interdit d'écouter de la musique lors de l'exécution de la performance en compétition. Par contre, il est souvent permis d'en écouter entre les performances. Pour les sports où il est permis d'écouter de la musique entre les performances, certains athlètes en profitaient pour le faire. « ...j'ai écouté cette musique là en boucle pendant tous les préliminaires et les finales. » (Participant 4)

Même si c'est permis dans un des sports que pratiquent les athlètes de l'étude, aucun athlète n'écoute de musique personnelle pendant la performance en compétition. Par contre,

dans certains sports comme à la nage synchronisée et au patinage artistique les athlètes doivent écouter leur musique de routine. Cependant, ce type de musique n'était pas pris en considération lors de cette étude.

3.1.4 Comment

Les données ont révélé que les dix athlètes écoutent de la musique à l'aide d'écouteurs lorsqu'ils sont seuls. Par contre, s'ils sont en groupe, ils vont préférer écouter leur musique à l'aide d'hauts-parleurs. « *...soit que j'en mets moi-même ou soit qu'en groupe on peut en avoir en background.* » (Participant 8)

3.2 Fonctions de la musique

À la lumière des résultats obtenus par l'entremise des entrevues semi-dirigées et des fiches d'écoute, les athlètes olympiques écoutent de la musique pour plusieurs différentes raisons. Ils ont rapporté quatorze différentes raisons d'écouter de la musique dans le contexte sportif. Pour ces athlètes, la musique (1) facilite la cohésion d'équipe, (2) facilite la visualisation, (3) facilite l'automatisme, (4) sert de divertissement, (5) permet de s'identifier au message de la chanson, (6) évoque des souvenirs, (7) facilite la régulation du niveau d'anxiété somatique, (8) facilite la régulation du niveau d'anxiété cognitive situationnelle, (9) facilite la régulation de l'état émotionnel, (10) facilite la régulation du niveau de motivation, (11) facilite la régulation du niveau de confiance, (12) facilite la régulation du niveau de concentration, (13) facilite l'absorption dans le moment présent et (14) facilite la gestion des pensées. Même si la musique peut avoir beaucoup de bienfaits, elle peut également être nuisible sous certaines conditions. En effet, les athlètes ont rapporté que la musique peut avoir un effet négatif sur leur performance en entraînement ou en compétition dans deux conditions : premièrement lorsqu'il est important d'entendre et deuxièmement lorsque la musique devient une distraction.

3.2.1 Facilite la cohésion d'équipe

Les données ont révélé que la musique peut servir à la cohésion d'équipe, autant dans les sports d'équipe que dans les sports individuels. Les athlètes partagent leur musique lorsqu'ils font de nouvelles découvertes comme l'explique cette athlète :

« ...moi et mon équipe, bin bon l'équipe en ce moment, mais aussi les anciennes coéquipières on a un Dropbox ensemble, puis on se partage toujours de la musique tu sais. » (Participant 6)

Ce partage permet de rassembler les membres de l'équipe. Certaines chansons ont même une signification plus forte pour les athlètes puisqu'elles sont associées à des souvenirs comme l'explique cette athlète :

« C'était juste quelque chose qui nous rassemblait. Cette toune là ça toujours été Infinity. C'était associé à comme des voyages qu'on avait fait ou des choses comme ça. Fait que quand qu'on voulait se regrouper, on mettait ça, on chantait ensemble, ça nous permettait de se rassembler, mais ce n'était pas nécessairement de façon individuelle, mais vraiment plus en équipe. » (Participant 9)

La musique agit seulement sur la cohésion sociale et non pas sur la cohésion de tâche

3.2.2 Facilite la visualisation

Les données ont révélé que quatre des dix athlètes écoutent de la musique pour faire leur visualisation. En écoutant la musique, une association se fait entre ce qui est entendu et l'imagerie mentale que l'athlète essaie de reproduire. À force de répétitions, la musique

facilite la création de l'imagerie mentale. « *Souvent, quand qu'on fait la visualisation ça implique la musique parce que c'est plus facile de te mettre dedans.* » (Participant 9)

3.2.3 Facilite l'automatisme

Les données ont révélé que quatre des dix athlètes ont recouru à la musique pour faciliter la libération des automatismes. En écoutant de la musique, les athlètes ne sont pas capables de réinvestir leur attention dans leur geste, donc ils doivent le faire de manière automatique. La musique sert de double-tâche cognitive pour empêcher la surveillance explicite, en d'autres mots pour empêcher les athlètes de surveiller étape par étape le geste qu'ils tentent d'exécuter.

« Je dirais en musique j'essayais de me concentrer sur ce que j'écoutais, puis de faire la tâche de descendre en ski de bosses full pine avec toutes les sauts avec la moitié de mon attention. » (Participant 10)

Même lorsque la musique est seulement écoutée avant la performance, les athlètes ressentent un effet persistant pendant la performance. En effet, ils sont capables de plus facilement se laisser aller de manière à exécuter leur performance de manière automatique : « *...[la musique] m'a permis à vouloir me battre, autant que ça m'a permis à vouloir m'ouvrir, puis me laisser aller tu sais...* » (Participant 3)

Certains athlètes font même l'expérience de l'état de flow grâce à la musique. En écoutant une chanson en particulier, cette athlète dit avoir atteint l'état de flow lors de sa performance aux Jeux olympiques : « *...c'était quasiment un état de grâce que je vivais là, ce moment-là.* » (Participant 4)

3.2.4 Divertissement

Les données ont révélé que sept des dix athlètes se servent de la musique comme d'un moyen de divertissement. En effet, le temps peut parfois sembler long en entraînement donc la musique sert à meubler les temps morts.

« Bin tu sais on fait quand même beaucoup, il y a beaucoup de temps d'attente dans les chairs-lifts fait que pendant que ça passe, tu sais je mettais de la musique dans mes oreilles un peu tout le temps... » (Participant 10)

Lors des compétitions il peut également y avoir de longues périodes d'attente. En écoutant de la musique, le temps semble passer plus rapidement et l'athlète reste concentré et énergique.

« Donc le but d'écouter de la musique très forte était de passer le temps aussi parce qu'une compétition, ça peut être long. Surtout en préliminaire, ça peut durer 2h, 3h parfois, donc et de garder cette adrénaline là qui est importante entre chaque plongeon et de garder cette énergie là, là, constante. » (Participant 4)

« Ça me change les idées en compétition quand je suis entre deux qualifications, donc je pense que c'est ça pour moi la musique. » (Participant 1)

3.2.5 Permet de s'identifier au message de la chanson

Les données ont révélé que neuf des dix athlètes s'identifient au message de certaines chansons qu'ils écoutent. Le message contenu dans les paroles des chansons permet aux athlètes de ressentir qu'ils sont compris et que quelqu'un d'autre a vécu la même chose qu'eux. Parfois, l'athlète trouve réconfort directement chez l'auteur de la chanson comme

c'est le cas de cet athlète qui s'identifie à Jean Leloup qui a composé la chanson « Le dôme » figurant sur l'album portant le même nom : « *Comme dans « Le dôme », tu sais comme je suis un incompris fait que lui [Jean Leloup] il me comprenait dans ce que je vivais.* » (Participant 10)

D'autres fois, l'athlète trouve réconfort chez le personnage de la chanson comme c'est le cas pour cette athlète qui s'identifie au personnage de la chanson *Roar* de Katy Perry :

« Fait que, je me suis dit je vais mettre ma chanson préférée qui était à ce moment-là « Roar ». Je l'aimais parce qu'on dirait qu'elle parlait de moi tu sais comme que j'étais un tigre qui voulait juste rugir, puis qui était prête à se battre pour tout, puis qui a déjà eu des moments down puis comme dans la vie tout le monde en a , mais qui est capable de se relever, puis de vraiment sortir ses dents, puis d'aller rugir, puis que tout monde allait m'entendre et c'était, c'était pour moi ça je l'ai chantée et chantée... » (Participant 3)

En plus des personnage de chanson, parfois les athlètes s'identifient aux personnages des films dans lesquels ils ont entendue certaines chansons pour la première fois. Une athlète raconte s'être identifiée au personnage de Rocky en écoutant la chanson *Eye of the Tiger* du groupe Survivor alors qu'une autre athlète s'est identifiée à Alex Owens, le personnage principal du film Flashdance en écoutant la chanson *What a Feeling* de Irene Cara.

« Ensuite les paroles racontent l'histoire d'un gamin de la rue qui n'était pas destiné à un grand futur. Je viens d'un petit village de 700 personnes et je crois que des fois je me sentais inférieure à cause de ça. » (Participant 5)

« Tu sais « All alone I have cried. Silent tears full of pride », tu sais, c'est comme, puis moi bin, ça me rappelait entre les entraînements quand j'étais à Montréal comment

que c'était difficile, puis que c'est dans ces moments-là qu'on est découragé, qu'on pleure, mais qu'il y a comme une force en dedans de nous qui fait qu'on continue. Tu sais, « What a feeling. Being's believing », c'est comme, tu sais, d'y croire vraiment. C'était tellement à propos avec ce que je vivais. » (Participant 4)

Similairement aux films, les vidéo-clips peuvent influencer les perceptions des athlètes à propos du message des chansons qu'ils écoutent. En effet, en écoutant la chanson suite au visionnement de la bande vidéo, les athlètes se remémorent les images imposées par le vidéo-clip auquel ils s'associent comme c'est le cas pour cette athlète qui raconte comment le vidéo-clip de la chanson *Hall of Fame* de la formation musicale The Script l'a influencée :

« ...le vidéo-clip c'est cool parce que tu as différents athlètes, puis à un moment donné tu as une ballerine, puis tu vois que elle mets ses souliers puis ses pieds sont comme vraiment tout maganés, mais quand qu'elle se met à danser tu sais c'est beau. [...]Tu sais pour moi ça je peux me visionner là-dedans de, avec tout ce que je fais, de quand je mets mes bottes, quand je fais ma performance, puis un moment donné moi aussi je voudrais dans le hall of fame... » (Participant 2)

En plus des films et des vidéo-clips, certaines chansons figurent dans les publicités de divers produits. Parfois ces publicités sont à propos des sportifs comme c'est le cas de la publicité pour les écouteurs de marque Beats dans laquelle il y a la chanson *The Man* du chanteur Aloe Blacc. En écoutant la chansons à nouveau cette athlète se remémore les images d'un personnage athlète affrontant les hués des partisans de l'équipe adverse. Ces images proviennent de la publicité.

« Bin, j'ai vu la pub, ils ont fait une publicité de Beats, des écouteurs Beats, puis il y avait c'était la toune « I'm the man, I'm the man » puis le, le gars c'était un joueur de basket qui allait jouer dans une autre, dans un autre, il n'était pas dans son club, qui

allait jouer ailleurs, à l'étranger, puis là les fans étaient comme ils trashaient comme l'équipe, donc lui avec ses écouteurs il entendait rien, il était comme « I'm the man, I'm the man » fait que je trouvais que c'était une bonne, une bonne toune. C'était une bonne façon de s'imaginer comme avec une bulle autour de soi. » (Participant 1)

3.2.6 Évoque des souvenirs

Les données ont révélé que sept des dix athlètes écoutent de la musique pour se remémorer certains souvenirs. Ces souvenirs pouvaient avoir un lien direct avec leur sport comme le souvenir d'un entraînement ou d'une compétition.

« Tu sais « All alone I have cried. Silent tears full of pride », tu sais, c'est comme, puis moi bin, ça me rappelait entre les entraînements quand j'étais à Montréal comment que c'était difficile, puis que c'est dans ces moments-là qu'on est découragé, qu'on pleure, mais qu'il y a comme une force en dedans de nous qui fait qu'on continue. » (Participant 4)

« Puis toute l'année d'après, quand je m'échauffais pour les Jeux, on dirait que chaque fois que je remettais cette toune là quand j'étais dans un mood négatif, ça me rappelait ce moment-là qui était un moment heureux où j'ai gagné ma première médaille aux mondiaux... » (Participant 5)

Les souvenirs peuvent également être en lien avec d'autres éléments de la vie d'une athlète comme un souvenir de sa famille. Même si le souvenir de la famille n'est pas directement en lien avec le sport que pratique l'athlète, ce souvenir peut être bénéfique. En effet, l'athlète peut se sentir seul lorsqu'il est loin de sa famille comme son sport l'oblige parfois. De se remémorer sa famille peut aider l'athlète à se sentir mieux.

« ...en camp d'entraînement un peu similairement à ce que j'ai dit tantôt, j'écoutais de la musique country parce que ça me rappelait des beaux moments, ça me rappelait mon chum et ça me faisait du bien quand j'avais des blues parce qu'on était à l'extérieur pour trop longtemps. » (Participant 9)

3.2.7 Facilite la régulation du niveau d'anxiété somatique

Les données ont révélé que tous les athlètes de cette étude utilisent la musique comme moyen de diminuer ou d'augmenter leur niveau d'anxiété somatique. Un même athlète peut faire diminuer ou augmenter son niveau grâce à la musique. *« ...le but de pourquoi j'écoute la musique c'est pour décompresser ou pour créer de l'énergie... » (Participant 8)*

« ...je m'échauffe pendant une vingtaine à 30 minutes avec ma musique. Pour moi, c'est comme, ça me réveille avant d'aller sur les pentes. [...] Comme j'ai dit, je pense que dans mon sport c'est une façon de me détendre aussi. » (Participant 1)

Voici un exemple d'une athlète qui utilise la musique pour diminuer son niveau d'activation :

« ...j'écoutais quelque chose qui allait me rendre d'une humeur un peu plus légère, puis de me ramener un petit peu à la bonne place dans la montagne. [...] Moi j'étais comme trop pompée, c'était toujours pour me ramener comme me chill down un petit peu en fait. » (Participant 9)

Lorsque cette athlète parle de la « montagne », elle fait référence à la théorie à propos du niveau d'activation qui stipule que plus le niveau d'activation augmente, plus la performance augmente jusqu'à l'atteinte d'un seuil. Passé ce seuil, si le niveau d'activation

continu d'augmenter, la performance diminue. La relation entre le niveau d'activation et la performance est donc en U inversé.

Contrairement à l'athlète précédente, cette athlète utilise la musique pour augmenter son niveau d'activation :

« ...tu sais, mettons que je m'en vais, je suis dans l'auto et je m'en vais au gym, j'ai comme le goût de me crinquer, je vais mettre plus du upbeat ou du rap, tu sais, comme des trucs comme qui vont genre me crinquer un peu. » (Participant 6)

Pour savoir si un athlète a besoin d'augmenter ou de diminuer son niveau d'activation, il est important qu'il soit conscient de ses besoins, de son état actuel ainsi que de l'effet de la musique sur son niveau d'anxiété somatique. En effet, une bonne conscientisation permet de choisir adéquatement le type de musique et la durée de l'écoute comme l'explique cette athlète :

« ...c'est sûr qu'il y a des journées où je me sentais peut-être plus soft ou plus, moins dedans. Il fallait que je me mette plus dedans fait que peut-être que j'écoutais quatre fois la toune de Rocky au lieu de une. Puis des journées au contraire où j'étais vraiment comme vraiment stressée, j'avais besoin de me calmer des fois je l'ajustais un peu. » (Participant 5)

Il faut également prendre en considération le moment de la journée. À son réveil, l'athlète peut prendre plusieurs minutes voir plusieurs heures avant d'atteindre un niveau d'activation adéquat pour les exigences de son sport. La musique peut donc lui permettre d'accélérer la vitesse à laquelle l'anxiété somatique augmenterait normalement. *« On faisait ça le matin surtout pour nous réveiller... »* (Participant 7)

3.2.8 Facilite la régulation du niveau d'anxiété cognitive situationnelle

Les données ont révélé que trois des dix athlètes utilisent la musique pour réguler leur niveau d'anxiété cognitive situationnelle. Ces athlètes ont plutôt utilisé le terme « stress » pour parler de ce phénomène. « *Je sais que moi souvent avant les compétitions ou quelque chose comme ça, j'avais toujours une chanson qui me faisait du bien, qui me déstressait.* » (Participant 9) « *...[la musique] m'aide à dégager mon stress quand je suis nerveuse...* » (Participant 1)

3.2.9 Facilite la régulation de l'état émotionnel

Les données ont révélé que neuf des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre le niveau émotionnel désiré lors de leur performance.

« Fait que pourquoi la musique est comme utile là-dedans c'est que ça t'aide à, moi ça m'aide à rentrer dans un peu ce mood là de ok on s'ouvre, j'utilise mes émotions, puis on mets ça dans la piste... » (Participant 2)

Cependant, toutes les musiques n'induisent pas les mêmes émotions donc il est important que l'athlète fasse un choix judicieux de manière à ressentir le bon état émotionnel comme l'explique cette athlète : « *Je pense que justement c'est un choix judicieux de l'utiliser [la musique] pour créer l'humeur que tu veux être.* » (Participant 9)

Lorsque qu'on parle du « bon état émotionnel », on parle d'un état émotionnel qui est propre à chaque athlète; il n'existe pas d'état émotionnel absolu. Par exemple, cette athlète a besoin de se sentir contente pour bien performer et elle choisi sa musique en conséquence :

« Si je me sens pas contente ou si je me sens moins bien, bin puis qu'il faut vraiment que je me prépare, qu'il faut que je mette dans le mood, je vais mettre de la musique qui va m'apporter vers ce mood là. » (Participant 2)

Dans les sports qui ont une composante artistique comme c'est le cas du patinage artistique et de la nage synchronisée, il est d'autant plus important pour les athlètes d'atteindre le bon niveau émotionnel pour performer. En effet, dans ces sports les athlètes sont notés, entre autres, sur leur expression artistique. Ils recevront de la part des juges une note plus ou moins élevée s'ils sont capables de bien transmettre leurs émotions lors de leur performance. En ressentant les émotions, il est plus facile de les dégager comme l'explique cette athlète : *« ...[la musique] m'a vraiment permis je trouve de [...] connecter avec les émotions que je voulais aussi dégager... » (Participant 3)*

3.2.10 Facilite la régulation du niveau de motivation

Les données ont révélé que neuf des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de motivation par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter. *« ...c'est comme si ça me donnait une couche de plus de motivation... » (Participant 2)*

La musique peut aider les athlètes à commencer leur entraînement alors qu'ils n'avaient pas toute la motivation nécessaire comme l'explique cette athlète :

« Puis je trouve que c'est ça qui est le fun, [la musique] te redonne des fois juste un petit extra que des fois qu'il te manque, puis que tu es comme coudonc j'ai de la misère juste à aller partir et on dirait que dès que tu l'as ça te démarre, puis tu peux vraiment t'ouvrir puis développer ton sens ok là je suis prête à me battre à aller fighter et à tout donner puis c'est vraiment juste ce petit extra là qui peut faire comme une différence dans ton mood dans ta façon que tu peux voir les choses ok et là tu sentais que toute la

vie était difficile et qu'il n'y a rien qui fonctionnait, mais tu mets juste la petite pincée d'extra de sel. Ça va faire la différence. » (Participant 3)

La musique peut également aider les athlètes à terminer un entraînement qui est difficile. *« Je dirais souvent en entraînement des fois je suis fatiguée puis j'arrive puis je mets mes écouteurs puis la musique me motive. » (Participant 1)*

Il est non seulement pertinent que les athlètes puissent choisir des musiques qui les motivent, mais il est également pertinent que les entraîneurs et les kinésologues qui entraînent ces athlètes sachent quelles musiques a un effet positif sur la motivation de l'athlète. En effet, les entraîneurs et les kinésologue peuvent influencer leurs athlètes à augmenter l'intensité ou la durée d'effort s'ils choisissent une musique appropriée.

« Ma kinésologue qui faisait mes entraînements mettait une toune qui a savait qui me peppait ou elle avait tout le temps des bonnes playlists et je suis sûre que la musique m'influçait à finir ma série, puis peut-être je ne l'aurais pas finie si j'avais pas eu cette musique là. » (Participant 5)

Les athlètes peuvent ressentir un effet positif de la musique sur leur motivation non seulement en écoutant de la musique mais également en se chantant dans leur tête une chanson comme l'explique cette athlète : *« ...mettons fredonner ou mettons la chanter dans ma tête, des fois ça va peut-être me donner mettons de l'élan, ça va me donner mettons de la motivation. » (Participant 6)*

Comme c'est le cas pour les émotions, toutes les musiques n'induisent pas la même variation du niveau de motivation donc il est important que l'athlète fasse un choix judicieux de manière à ressentir un effet maximal comme l'explique cet athlète : *« ...quand j'ai besoin*

de motivation c'est une toune sur le fait qu'on peut aller jusque où on veut, qu'on peut aller aussi loin, faut juste y croire. » (Participant 10)

3.2.11 Facilite la régulation du niveau de confiance

Les données ont révélé que cinq des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de confiance par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter.

« ...c'est comme si j'étais la seule au monde quand j'écoutais cette musique là. C'est comme s'il n'y avait personne qui pouvait me passer dedans, qui pouvait me battre. Fait que pour moi ça me faisait un peu comme si j'étais invincible. » (Participant 1)

« ... [la musique] a eu un impact énorme sur mon attitude, sur la confiance. » (Participant 4)

Comme c'est le cas pour le niveau de motivation, toutes les musiques n'induisent pas la même variation du niveau de confiance donc il est important que l'athlète fasse un choix judicieux de manière à ressentir un effet maximal. En écoutant sa propre musique, l'athlète sait quel effet elle aura sur son niveau de confiance comme l'explique cet athlète et il sera en mesure de retrouver le niveau désiré:

« Je pense que j'écoute de la musique à moi-même quand je suis en doute, quand j'ai des doutes puis que je me sens un peu moins en confiance. Je trouve que la musique, je la mets juste avec mes écouteurs, puis quand je replonge plus dans mon monde, je suis capable avec la musique que j'écoute, parce que c'est de la musique que je connais bien, parce que c'est moi qui l'a mis sur mon iPod peu importe. Donc, je sais qu'en écoutant ma musique, ça me replonge dans un état d'esprit ou un contexte que je suis

un peu plus à l'aise avec ça. Je suis capable de me remettre en confiance... »
(Participant 8)

3.2.12 Facilite la régulation du niveau de concentration

Les données ont révélé que huit des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de concentration par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter. *« Parce que je veux pas entendre qu'est-ce qui se dit autour, puis je veux vraiment me concentrer sur moi. »*
(Participant 1)

Le niveau de concentration peut diminuer lorsqu'il y a beaucoup de distractions comme c'est souvent le cas dans un environnement de compétition. La musique joue donc le rôle d'une barrière physique pour bloquer les distractions sonores comme le bruit de la foule ou celui des adversaires.

« Pour moi la musique, c'est plus comme une barrière pour créer ma bulle quand je me réchauffe parce que souvent ça va être à des endroits bruyants où il va y avoir d'autres athlètes... » (Participant 2)

« Je trouve que les iPods, ça m'isole un peu du monde, puis ça me permet de rentrer dans cette bulle la... » (Participant 5)

En bloquant les distractions externes, l'athlète est capable d'un plus grand niveau de concentration et cela peut même l'aider à bloquer les distractions internes comme l'explique cette athlète :

« Pour moi, c'est un peu une partie de pourquoi j'écoute de la musique en fait parce que je veux bloquer un peu ce qui se passe à l'extérieur. C'est un peu pour cette raison là que je mets ma musique avant ma course tu sais parce que je ne veux pas nécessairement entendre ce qui se passe avec les autres compétitrices ou ce qui se passe avec la course tu sais. Si admettons que quelqu'un s'est blessé ou quoi que ce soit, je veux vraiment comme essayer de bloquer le plus d'informations possible pour qui se passe le moins d'informations dans ma tête tu sais parce que je veux rester comme plus dans mon moment tu sais. Fait que ça va vraiment être vraiment comme pour essayer de bloquer les bruits, les paroles extérieures tu sais même dans mon warm up je le fais ça aussi là. Pas nécessairement tout le temps en entraînement, mais surtout mettons en course, mettons quelques jours avant la course pour essayer de garder mon focus. Des fois c'est plate à dire, mais il y a du monde autour de toi que tu n'as pas le goût d'entendre, puis des fois la musique ça te sauve la vie tu sais. Fait que c'est pour ça un peu aussi que je le fais. » (Participant 6)

Dépendant du type d'écouteurs que les athlètes utilisent, il y a un niveau de bruits ambiants plus ou moins élevé qui est audible malgré l'écoute de musique. Pour bloquer complètement les bruits ambiants, certains athlètes vont augmenter le volume de leur appareil de manière à ne rien entendre d'autre que leur musique.

« Tu sais exemple quand il y a des gens autour j'aime mieux la monter pour vraiment pas entendre ce qui se passe ailleurs, mais quand il y a pas nécessairement de monde tu sais sur une montagne il n'y a pas tant de bruit que ça là, fait que tu sais tu peux la garder un volume normal, mais quand exemple il y a des compétitions il y a des speakers, tu sais des annonceurs des choses comme ça j'aime mieux mettre la musique plus fort pour vraiment camoufler tous les bruits. » (Participant 3)

« À l'époque c'était vraiment pour m'isoler. C'était un but très précis de me concentrer vraiment sur ma performance [...] Donc le but d'écouter de la musique très

forte était de m'isoler de la foule, de m'isoler de mes rivales, de m'isoler... »
(Participant 4)

3.2.13 Facilite l'absorption dans le moment présent

Les données ont révélé que six des dix athlètes écoutent de la musique pour les aider à garder leur attention dans le moment présent. Toutes les chansons ne sont pas nécessairement optimales pour aider l'athlète à rester dans le moment présent donc il est important de faire un choix judicieux. « *Quand j'arrive pour descendre, bin c'est genre le moment présent, fait que c'est une toune sur le moment présent... »* (Participant 10)

En plus d'écouter des chansons, le fait de se les chanter dans sa tête ou à voix haute semble avoir un effet positif comme le mentionne cette athlète :

« ...j'ai juste passé la journée à, entre chaque course et chaque descente je la remettais, puis je la rechantais pour juste vraiment rester dans le moment présent parce que c'était ça que je voulais faire. Tu sais vraiment être capable de faire mon roar au bon moment puis à chaque descente, puis ça m'a vraiment permis je trouve de connecter dans le moment présent... » (Participant 3)

En utilisant la fonction aléatoire sur le lecteur MP3, il n'est pas possible de prédire quelle sera la prochaine chanson qui va jouer. Ainsi, cela permet de ne pas se projeter dans l'avenir, mais de plutôt rester dans le moment présent grâce à l'effet de surprise qui est ressenti au commencement de chaque nouvelle chanson. « *...à chaque début de toune je suis comme curieux de savoir c'est quoi la prochaine toune. Fait que, je suis vraiment plus dans le moment... »* (Participant 8)

3.2.14 Facilite la gestion des pensées

Les données ont révélé que 3 des 10 athlètes écoutent de la musique parce que les paroles les aident à contrôler leur discours interne. En effet, les paroles de chansons occupent l'attention de l'athlète donc ce dernier ne peut plus avoir d'autres pensées. Les seules pensées qui occupent sont esprit sont les paroles de chansons.

« ...c'est vraiment la musique qui vient juste vraiment comme on dirait des fois encadrer mes pensées tu sais qui vient juste comme faire une espèce de velours, un espèce d'ambiance comme dans ma tête autant que ça peut être agressif que juste comme joyeuse, puis c'est comme un peu des deux. Puis non c'est ça c'est vraiment quand je monte les chaises puis c'est souvent dans ces temps morts là que je trouve qu'il faut être très conscient de nos pensées dans des moments, qu'est-ce qui va se passer c'est là que des fois qu'on peut partir ailleurs ou perdre le focus. Fait que la musique je trouve que ça me permet juste de me concentrer sur les paroles, des choses simples sans aller moi-même dans des pensées ailleurs. » (Participant 3)

Parfois les paroles de chansons ne sont pas tout à fait représentatives de ce que l'athlète voudrait se dire dans son discours interne. Les paroles peuvent donc être modifiées de manière à représenter d'encore plus près la réalité de l'athlète.

« Elle dit « Now I'm dancing for my life », fait que moi c'était « Now I'm diving for my life » [...] Moi, c'était ça mes mots. C'était, dans le fond, je les ai trouvés par la chanson. Ce que aujourd'hui les psychologues font avec des mots à se souvenir comme Wayne fait avec ses athlètes, moi je les ai pris dans cette chanson là. » (Participant 4)

L'effet de la musique sur la gestion des pensées peut avoir lieu lorsque l'athlète écoute sa musique, mais il peut également avoir lieu lorsque l'athlète se chante la chanson dans sa tête comme l'explique cet athlète qui chantait les paroles de la chanson *Je t'emmène au vent*

de Louise Attaque juste avant de prendre le départ lors d'une compétition : « ...*si tu veux regarder sur YouTube, tu vas pouvoir lire sur mes lèvres les paroles de « Je t'emmène au vent » de Louise Attaque, juste avant de descendre...* » (Participant 10)

3.2.15 Empêche d'entendre

Les données ont révélé que six des dix athlètes pensent que la musique pourrait avoir un effet négatif lorsqu'il est important pour eux d'entendre ce qui se passe autour. En entraînement, certains athlètes veulent être en mesure d'interagir avec leurs coéquipiers. « ...*souvent on ne portait pas nos écouteurs parce qu'on était plusieurs à s'entraîner ensemble.* » (Participant 9)

De plus, les athlètes veulent entendre les consignes et les correctifs de leur entraîneur. « ...*quand j'ai mon coach privé de gym je ne le mets pas, je ne met pas de musique parce que j'ai vraiment envie d'entendre ce que lui a à me dire.* » (Participant 3)

« *Si mettons je m'en vais exécuter un saut qui est un peu plus difficile et que mon entraîneur est sur le bord du saut, bin lui il va comme me call tu sais, me dire ok tu es correct ou pas tu sais. Fait que il faut comme que je l'entende lui. Fait que c'est sûr que je vais pas écouter de la musique si c'est un moment comme ça.* » (Participant 6)

En plus d'interagir avec les coéquipiers ou avec les entraîneurs, les athlètes ont parfois besoin de repèrent sonore pour performer. Les différents sons comme le son que font les skis sur la neige peuvent donner un indicatif de l'état de performance de l'athlète. « *D'autre part, je l'ai testé déjà en ski puis je n'aime pas ça parce que je n'entends pas mes skis.* » (Participant 1)

En entraînement, il y a aussi une notion de sécurité à respecter lorsqu'un athlète désire écouter de la musique. Il y a des moments où la musique peut nuire à la sécurité de l'athlète puisque ce dernier ne peut pas entendre les dangers qui viennent vers lui.

« Tu sais j'entends quand même, j'ai envie aussi d'entendre mes skis, j'ai envie d'entendre de vraiment être aware parce qu'il peut se passer des choses quelqu'un pourrait me couper en ski, puis je veux quand même être là à 100 %... » (Participant 3)

3.2.16 Devient une distraction

Les données ont révélé que neuf des dix athlètes n'écoutent pas de musique dans certaines conditions car la musique peut devenir une source de distraction. *« Bin en fait, pendant que je skie déjà que j'ai beaucoup de choses à penser, je n'ai pas envie comme d'avoir une distraction X. » (Participant 3)*

Les distractions peuvent être de nature différentes. Parfois la musique va induire le mauvais état émotionnel. *« ...je n'écouterais pas la musique qui me fait pleurer en pleine compétition parce que ça m'amènerait dans un, un mood que je ne veut pas... » (Participant 4)*

D'autres fois, la musique peut augmenter le niveau d'anxiété cognitive de l'athlète.

« ...quand j'étais sur la glace, je voulais écouter tout sauf ma musique de programme. Ça me tapait vraiment sur les nerfs, puis la musique des autres aussi. On dirait que la musique plus classique, ça me faisait penser en compétition. Ça me stressait, puis ça me donnait, ne me mettait pas dans un mood d'entraînement. Ça me mettait plus dans un mood stressant fait que j'essayais d'éviter et ça me tapait sur les nerfs quand les autres mettaient leur musique, mais fallait qu'il le fasse. Mais c'est ça, quand on arrivait sur la glace, normalement on écoutait pas du classique. » (Participant 5)

Les athlètes n'ont pas toujours le choix de la musique qu'ils entendent. Par exemple, il est commun de jouer de la musique dans des hauts-parleurs lors de compétitions. Il se peut qu'à ce moment, puisque l'athlète n'a pas choisi la musique qu'il entend cela crée une distraction. « *...on dirait que quand tu dois écouter une chanson, puis que tu ne la choisis pas, c'est moins plaisant.* » (Participant 5)

Lorsqu'ils sont en équipe, il est aussi possible que le choix musical d'un des coéquipiers ne plaise pas à l'ensemble de l'équipe.

« Mettons tu es dans une auto avec ton équipe et il y a quelqu'un qui choisit une tounne c'est genre Nirvana et tu as le goût de te couper les veines. Tu t'en vas genre t'entraîner, puis genre la tounne de Nirvana joue et tu es comme c'est la déprime totale. Fait que tu sais, tu es comme genre ok oui c'est pas malade là comme choix de musique à matin tu sais. Puis tu sais, je ne suis pas difficile dans la vie et tout ça, tu sais, surtout musicalement, j'écoute un peu de n'importe quoi là, mais il y a vraiment des moments où ce que je me dis oui là ça ne pogne pas cette tounne là là pantoute. »
(Participant 6)

Les données ont également révélé que la musique peut avoir un effet négatif sur la performance si la musique imposée ne correspond pas aux préférences musicales de l'athlète.

« Ça pourrait avoir un effet négatif si j'écoute pas la bonne. Des fois tu sais ça arrive que ce n'est pas une tounne que j'ai le goût d'écouter, je la skip c'est ça la beauté du iPhone puis des iPods. » (Participant 1)

« ...si quelqu'un met une tounne que j'haïs, qui me rappelle un mauvais souvenir pendant que je m'entraîne ça m'irrite. » (Participant 5)

Les paroles de chansons jouent un rôle dans l'appréciation comme dans la dépréciation d'une chanson. Si les paroles ne sont pas adéquates, cela peut créer une distraction. Comme l'explique cet athlète, les paroles de la chanson *Aujourd'hui ma vie c'est d'la marde* de Lisa Leblanc ne sont pas appropriés puisqu'elles l'influencent négativement :

« Fait que tu sais, moi quand j'entends ça et que je vois du monde tripper là dessus, je les trouve caves un peu. C'est comme, tu t'en courages, c'est comme va-t-en, ce n'est pas bon. Symphoniquement, je pense qu'elle a le je-ne-sais-quoi qui fait qu'une toune marche, mais tu sais les paroles vont venir te chercher et ça ne marchera pas. »
(Participant 10)

Modèle conceptuel : étapes d'une sélection musicale adéquate à des fins de préparation mentale dans le contexte sportif

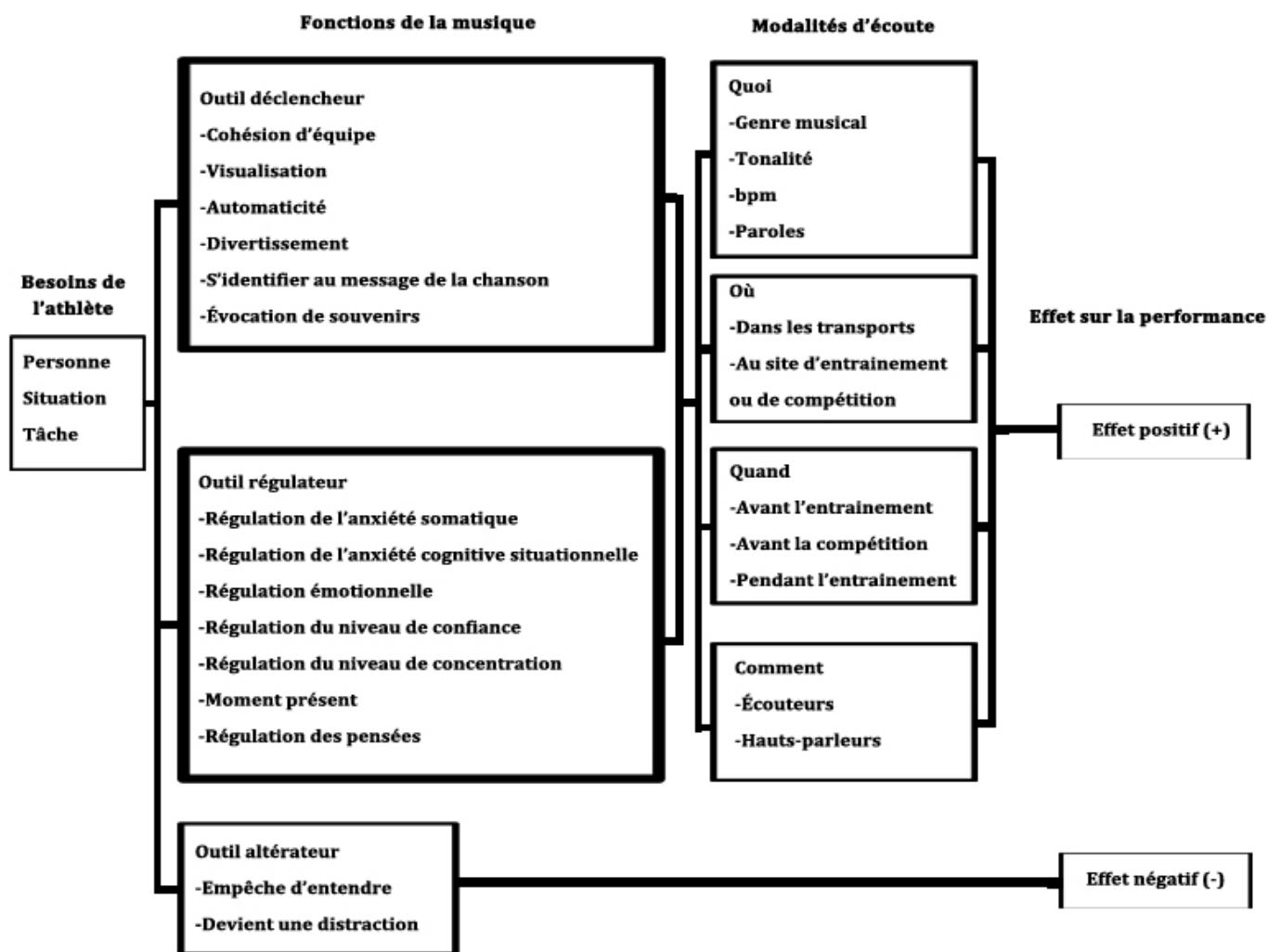


Figure 1. Modèle conceptuel des étapes d'une sélection musicale adéquate à des fins de préparation mentale dans le contexte sportif

Suite à l'analyse des données provenant des entrevues et des fiches d'écoute, un modèle conceptuel des étapes d'une sélection musicale adéquate à des fins de préparation mentale dans le contexte sportif a été élaboré (voir Figure 1). Ce modèle représente une intégration de tous les concepts émergents. Le modèle suggère qu'il faut d'abord déterminer

les besoins de l'athlète selon sa personne, sa situation et sa tâche. Ensuite, il faut déterminer quelle est la raison principale de l'écoute musicale. Les données ont démontré que les fonctions musicales peuvent être divisées en trois grandes catégories; la musique peut servir d'outil déclencheur, d'outil régulateur ou d'outil altérateur. Seuls les deux premières fonctions sont bénéfiques à l'athlète donc il importe de bien choisir la musique pour ne pas subir les conséquences négatives de la troisième fonction, soit celle de la musique comme outil altérateur. Une fois la fonction principale déterminée, il faut finalement adapter les modalités d'écoute de manière à obtenir un effet maximal.

3.3 Exploration des paroles de chansons

Les fiches d'écoutes ont permis de recueillir les informations à propos de la chanson qui a le plus fortement influencé la carrière olympique de chacun des dix athlètes. Après avoir procédé au nettoyage des données, trois chansons ont été exclues puisque les athlètes ne portaient pas attention aux paroles lors de leur écoute, puis une quatrième chanson a été exclue puisque l'athlète l'écoutait pour une raison différente. Suite à l'analyse six chansons restantes, les données ont démontré que les chansons véhiculent des messages similaires par l'entremise des paroles. En analysant les procédés d'écriture, il a été possible de tirer un sens des 6 textes de chansons. En effet, les chansons aillant été les plus significatives pour les athlètes durant leur carrière olympique parlent du parcours d'un champion et de l'attitude qu'il devrait avoir pour connaître le succès. Les 6 chansons sont :

- The Man – Aloe Blacc
- Roar – Katy Perry
- What a Feeling – Irene Cara
- Eye of the Tiger – Survivor
- Harder Than You Think – Public Enemy
- Don't Stop Believin' – Journey

3.3.1 Passé difficile

Les données ont démontré que les six chansons racontent l'histoire d'un personnage ayant vécu des moments difficiles.

Dans la chanson *The Man* de l'artiste Aloe Blacc, le narrateur dit : « *I been through the worst...* ». Ces paroles se traduisent en français par : « J'ai passé à travers le pire... ». L'auteur de cette chanson utilise une figure d'amplification pour donner de la force à son propos. En écrivant de manière hyperbolique, il exagère sa réalité de manière à impressionner. En effet, il est plus impressionnant de voir quelqu'un passer à travers « le pire » que quelqu'un passer à travers une épreuve peu éprouvante. Le personnage a donc vécu un passé difficile.

Dans la chanson *Don't Stop Believin'* de Journey, le narrateur dit : « *Just a small town girl livin' in a lonely world. She took the midnight train goin' anywhere. Just a city boy born and raised in South Detroit. He took the midnight train goin' anywhere* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Juste une fille d'une petite ville habitant dans un monde solitaire. Elle a pris le train de minuit s'en allant nulle part. Juste un garçon de ville né et élevé dans le sud de Detroit. Il a pris le train de minuit s'en allant nulle part ». L'auteur de cette chanson utilise un vocabulaire péjoratif pour traduire une perception négative de la vie des deux personnages de l'histoire lorsqu'il dit « juste », « petite ville », « solitaire » et « nulle part ». En étant d'une « petite ville », l'auteur sous-entend que les deux personnages ne sont pas voués à un grand avenir. Par contre, ils ont tous deux « pris le train de minuit » pour se sortir de leur situation difficile.

3.3.2 Moment présent glorieux

Les données ont démontré que cinq des six chansons racontent ensuite que le personnage a appris de son passé et qu'il est maintenant prêt à vivre la gloire du moment présent.

Dans la chanson *The Man* de l'artiste Aloe Blacc, le narrateur dit : « *It's time to do what must be done. Be a king when kingdom comes.* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Il est temps de faire ce qui doit être fait. Être un roi lorsque vient le royaume ». L'auteur de cette chanson utilise une tonalité épique pour susciter l'admiration du personnage principal de l'histoire. L'utilisation du procédé stylistique de la métaphore pour comparer le personnage à un « roi » crée une image de puissance et de contrôle du personnage sur le moment présent. En effet, le roi du royaume est la personne la plus puissante et la plus respectée. Donc, cette chanson parle d'un moment présent glorieux.

Dans la chanson *Roar* de l'artiste Katy Perry, le narrateur dit : « *Now I'm floating like a butterfly. Stinging like a bee. I earned my stripes. I went from zero, to my own hero* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Maintenant je flotte comme un papillon, pique comme une abeille, j'ai gagné mes rayures, je suis passé de zéro à mon propre héros ». L'auteur de cette chanson utilise la métaphore du « papillon » pour faire ressentir le sentiment de croissance et de liberté. En effet, le papillon doit d'abord passer l'étape de la chenille qui est l'étape « zéro » avant d'être capable de voler de ses propres ailes qui est l'étape « héros ». En comparant le personnage principal de la chanson à un papillon, cela démontre sa maturité. On peut alors ressentir que le personnage vit un moment présent glorieux.

3.3.3 Contrôle

Les données ont démontré que quatre des six chansons racontent l'histoire d'un personnage qui a le contrôle sur sa vie.

Dans la chanson *What a Feeling* de Irene Cara, le narrateur dit : « *Take your passion and make it happen* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Prends ta passion et réalise-la ». Les phrases à l'impératif sont utilisées pour inciter l'interlocuteur à faire quelque chose; ici ce qui est demandé est que le personnage réalise sa passion. En employant les verbes

d'action « prendre » et « réaliser » dans une phrase impérative, l'auteur de cette chanson veut démontrer que le personnage principal a tout le contrôle sur son avenir.

3.3.4 Engagement

Les données ont démontré que cinq des six chansons racontent l'histoire d'un personnage qui est totalement engagé dans la réalisation de ses objectifs.

Dans la chanson *The Man* de Aloe Blacc, le narrateur dit : « *I'm a soldier standing on my feet. No surrender and I won't retreat* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Je suis un soldat debout sur mes pieds. Pas d'abandon et je ne battrai pas en retraite ». L'auteur de cette chanson utilise la métaphore du « soldat » pour montrer la force du personnage principal. Il est « debout sur ses pieds », donc il est prêt à se battre, voir même à aller en guerre comme un soldat. Ce personnage est engagé dans sa quête puisqu'il dit qu'il : « pas d'abandon et je ne battrai pas en retraite ».

Dans la chanson *Eye of the Tiger* de Survivor, le narrateur dit : « *Don't lose your grip on the dreams of the past. You must fight just to keep them alive* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Ne perds pas ton emprise sur les rêves du passé. Tu dois te battre juste pour les garder en vie ». Les phrases à l'impératif sont utilisées pour inciter l'interlocuteur à faire quelque chose; ici ce qui est demandé est que le personnage se batte pour garder en vie ses rêves du passé. Le personnage principal est engagé dans la réalisation de ses rêves puisqu'il a déjà une « emprise » sur ceux-ci et il va se battre pour les réaliser.

Dans la chanson *Harder Than You Think* de Public Enemy, le narrateur dit : « *You don't stand for something. You fall for anything* ». Ces paroles se traduisent en français par : « Si tu ne reste pas debout pour quelque chose, tu tombes pour n'importe quoi ». L'auteur de

cette chanson utilise cette expression pour montrer au personnage principal qu'il doit s'engager à défendre ses valeurs et ses rêves sinon il « tomberas pour n'importe quoi ».

3.3.5 Confiance

Les données ont démontré que cinq des six chansons racontent l'histoire d'un personnage qui a confiance en ses capacités à atteindre ses objectifs.

Dans la chanson *The Man* de Aloe Blacc, le narrateur dit : « *I got all the answers to your questions. I'll be the teacher, you can be the lesson. I'll be the preacher you be the confession. I'll be the quick relief to all your stressin'* ». Ces paroles se traduisent en français par : « J'ai toutes les réponses à vos question. Je serai l'enseignant, vous pouvez être la leçon. Je serai le prédicateur vous serez la confession. Je serai le soulagement rapide de tous vos stress ». L'auteur de cette chanson utilise le procédé stylistique de la métaphore filée lorsqu'il compare le personnage principal à « l'enseignant », au « prédicateur » et à un « soulagement rapide ». L'auteur fait ressentir une confiance inébranlable chez le personnage principal puisqu'il prétend avoir « toute les réponses à vos questions ».

Dans la chanson *Roar* de l'artiste Katy Perry, le narrateur dit : « *I got the eye of the tiger, a fighter, dancing through the fire 'cause I am a champion and you're gonna hear me roar louder, louder than a lion 'cause I am a champion and you're gonna hear me roar* ». Ces paroles se traduisent en français par : « J'ai l'œil du tigre, un combattant, dansant à travers le feu parce que je suis un champion et vous allez m'entendre rugir plus fort, plus fort qu'un lion parce que je suis un champion et vous allez m'entendre rugir ». L'auteur de cette chanson utilise le procédé stylistique de la métaphore lorsqu'il dit que le personnage a « l'œil du tigre ». Ceci dégage l'effet de la force d'un tueur puisque cette expression signifie que le personnage est sur le point d'attaquer sa proie. En effet, les tâches derrière les oreilles du tigre se nomment « l'œil du tigre » parce que c'est cette région que la proie du tigre voit en dernier avant d'être tuée. Quand un tigre est prêt à tuer, il tourne ses oreilles vers l'arrière, montrant

ainsi les tâches sur le dos de chaque oreille. En disant qu'il a « l'œil du tigre » le narrateur montre qu'il a confiance en ses capacités à tuer sa proie. Il est si puissant que même le feu, élément dont les animaux ont normalement peur ne l'effraie pas puisqu'il dit qu'il « danse à travers le feu ». Il dit ensuite qu'il est un « champion ». Cette métaphore dégage de surcroît la confiance.

3.3.6 Défi

Les données ont démontré que trois des six chansons racontent l'histoire d'un personnage qui perçoit les difficultés qu'il doit surmonter comme un défi plutôt que comme une menace de son égo.

Dans la chanson *The Man* de Aloe Blacc, le narrateur dit : « *Somewhere I heard that life is a test* ». Ces paroles se traduisent en français par : « En quelque part j'ai entendu que la vie est un test ». L'auteur de cette chanson utilise le procédé stylistique de la métaphore lorsqu'il compare la vie à un « test ». Le personnage peut donc échouer ou réussir sa vie. Ce test présuppose que si le personnage réussit il pourra s'élever à un plus haut niveau que celui de la vie. Pour cela, il doit accepter le défi de vivre peut importe ce qui se présentera devant lui.

Dans la chanson *Eye of the Tiger* de Survivor, le narrateur dit : « *It's the eye of the tiger. It's the thrill of the fight. Rising up to the challenge of our rival* ». Ces paroles se traduisent en français par : « C'est l'œil du tigre, c'est la sensation d'excitation du combat. S'élevant à la hauteur du défi de nos rivaux ». Encore une fois, l'auteur de cette chanson utilise le procédé stylistique de la métaphore lorsqu'il dit que le personnage a « l'œil du tigre ». Ceci dégage l'effet de la force d'un tueur puisque cette expression signifie que le personnage est sur le point d'attaquer sa proie. Ensuite, le personnage s'élève « à la hauteur du défi de ses rivaux », donc il ne perçoit pas ses rivaux comme une menace de son égo, mais bien comme une opportunité de croissance.

Modèle conceptuel : message véhiculé par les paroles de chansons

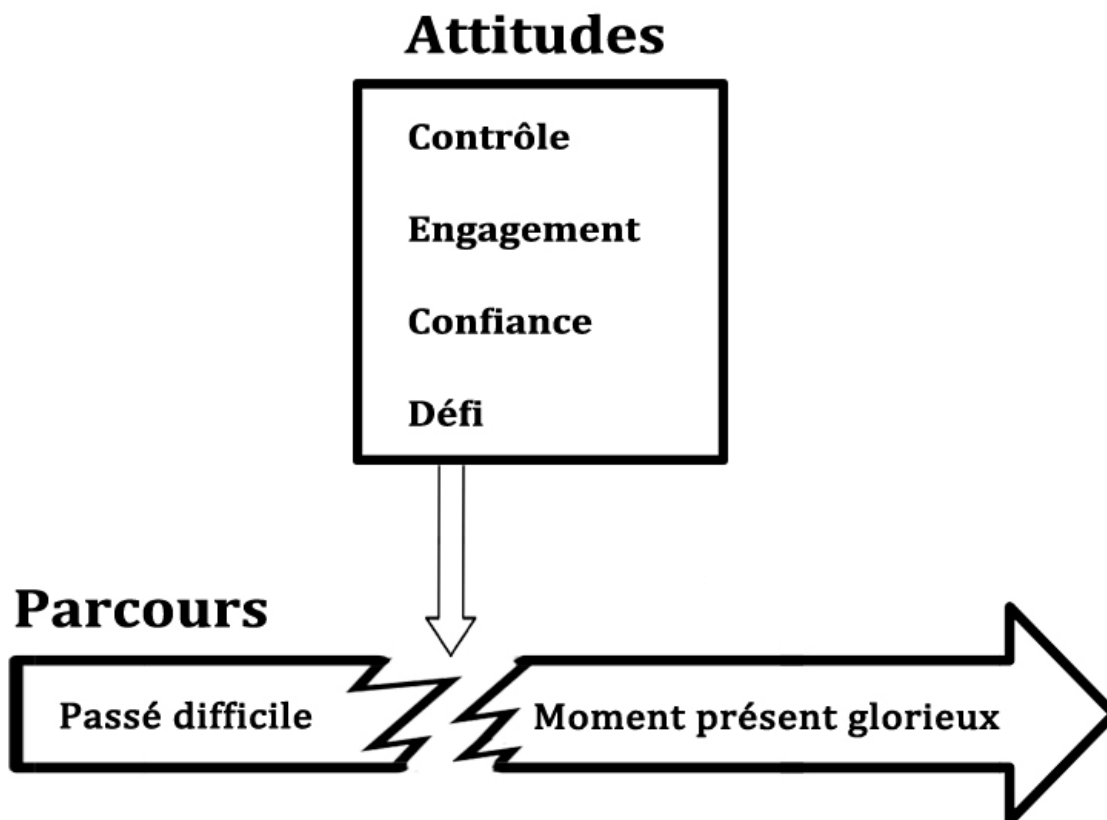


Figure 1. Modèle conceptuel du message véhiculé par les paroles des chansons que les athlètes olympiques écoutent comme stratégie de préparation mentale

Suite à l'analyse des données provenant des textes de chansons ayant le plus fortement marqué la carrière sportive dans athlètes de cette étude, un modèle conceptuel du message véhiculé par les paroles des chansons que les athlètes olympiques écoutent comme stratégie de préparation mentale a été élaboré (voir Figure 2). Ce modèle représente une intégration de tous les concepts émergents. Le modèle suggère que les athlètes devraient écouter des chansons racontant l'histoire d'un personnage ayant vécu un début de parcours au difficile, mais qui a su se battre en adoptant une attitude caractérisée par le contrôle, l'engagement, la confiance et la

recherche de nouveaux défis, ce qui l'a mener vers un moment présent glorieux. Il serait donc intéressant de rechercher ce même type de message de manière à optimiser l'impact d'une chanson sur la préparation mentale de l'athlète.

Section 4 : Discussion

Cette dernière section présente une discussion des résultats en lien avec les différentes études décrites dans le cadre théorique de manière à faire ressortir les similarités et les divergences tout en gardant en tête les objectifs principaux. Les trois objectifs principaux de cette étude étaient (a) d'explorer les modalités d'écoute musicale des athlètes olympiques, (b) d'explorer les fonctions que la musique peut avoir pour ces athlètes et (c) d'explorer les paroles de chanson que ces athlètes écoutent. Les entrevues semi-dirigées et les fiches d'écoutes ont été combinées pour générer une théorisation ancrée de ce phénomène. La théorisation ancrée (Glaser & Strauss, 1967) a été considérée comme étant la meilleure méthode parce qu'une telle approche a le plus de chance d'augmenter notre compréhension de l'utilisation de la musique dans le contexte sportif et de guider les actions futures (Strauss & Corbin, 1990).

4.1 Modalités d'écoute musicale

La présente étude démontre qu'il existe une multitude de modalités d'écoute musicale. Chaque athlète a développé, au cours de sa carrière athlétique, des habitudes quant à ce qu'il écoute, à quel endroit il l'écoute, à quel moment et de quelle manière.

En ce qui a trait au « *quoi* », les données ont révélé que les athlètes écoutent des genres musicaux et des artistes très variés. Ceci est en concordance avec les études précédentes (e.g. Bishop et al., 2007). Par contre, une des particularités du contexte socioculturel du Québec et qu'on ne retrouve dans aucune autre étude est que les athlètes écoutent majoritairement des chansons chantées dans leur langue secondaire. En effet, les chansons que ces athlètes écoutent sont en anglais alors que leur langue maternelle est le français et leur langue secondaire est l'anglais. Ceci peut influencer le degré de compréhension des paroles des différentes chansons et donc influencer l'impact de ces chansons sur les athlètes. Encore faut-il que les athlètes

portent attentions aux paroles lorsqu'ils écoutent une chanson, ce qui n'est pas le cas de 3 des 10 athlètes de cette étude.

Concernant la sélection musicale, les athlètes n'ont pas de méthode particulière pour choisir la musique qu'ils vont écouter dans le contexte sportif. Comme l'a démontré Bishop, Karageorghis et Loizou, (2007), le choix de musique des athlètes de cette étude est hautement idiosyncratique et quelque fois réduit à un simple « parce que je l'aime ». En effet, lorsque les athlètes entendent une chanson qu'ils aiment, ils vont la télécharger à partir d'internet, puis l'ajouter à leur liste de lecture. Parfois ils vont présélectionner certains morceaux qu'ils veulent écouter à un moment donné, alors que d'autres fois ils vont simplement mettre leur lecteur-MP3 sur le mode aléatoire. L'utilisation de la fonction aléatoire démontre d'autant plus le peu de considérations que les athlètes ont pour faire une sélection musicale appropriée en fonction de leurs besoins. Les athlètes ont tout de même le désir d'utiliser la musique à bon escient puisqu'ils testent leurs chansons en entraînement pour savoir si elles ont un « bon effet » avant de les écouter en compétition.

Contrairement à Priest & Karageorghis (2008) qui ont déterminé que le rythme est l'élément musical le plus frappant et devrait être considéré comme le facteur le plus important préalablement à la sélection d'une pièce musicale pour l'exercice physique, les données de cette étude ont démontré que, d'une chanson à l'autre, le degré d'importance que prennent le rythme, la mélodie et les paroles dans le choix musical des athlètes varie. Pourtant, le rythme a été identifié comme élément clé de la production d'une réaction corporelle (e.g. Karageorghis, Jones, & Low, 2006; Karageorghis & Terry, 1997; Lucaccini & Kreit, 1972).

Neuf athlètes sur dix ont dit qu'ils choisissent parfois la musique en fonction de leur état, mais parfois c'est plutôt la musique choisie qui influence leur état. Un seul athlète a mentionné qu'il ne croit pas que la musique puisse influencer son état. Même s'il a cette croyance, les études antérieures (e.g. Juslin & Vastfjall, 2008; Karageorghis & Terry, 1997)

ont clairement démontré que la musique a bel et bien un pouvoir d'induction émotionnelle et permet également de réguler le niveau d'activation.

En plus d'écouter de la musique trois des dix athlètes ont suivi une formation musicale quelconque lorsqu'ils étaient enfants. Cependant, il ne devrait pas y avoir de différence entre les 10 athlètes de cette étude dans leur réactivité à la musique puisque nous savons maintenant que la musique permet de moduler l'activité des régions limbique et paralimbique du cerveau et ce, autant chez les musiciens que chez les personnes n'ayant pas eu de formation musicale (Koelsch, 2010). De toute façon, tous ont arrêtés de pratiquer leur instrument par manque de temps.

En ce qui a trait au « *où* », les données ont révélé que les athlètes écoutent leur musique dans les transports vers leur site d'entraînement ou de compétition. Bien que les athlètes de cette étude écoutent principalement leur musique directement à leur site d'entraînement ou de compétition, il ne faut pas négliger que la phase de transport. Pourtant, les études antérieures ne se sont jamais intéressées à cet endroit d'écoute. Toutes les études (e.g. Bishop et al., 2007; Karageorghis & Terry, 1997) se sont seulement intéressées à ce que les athlètes écoutent une fois arrivés à leur site d'entraînement ou de compétition.

En ce qui a trait au « *quand* », il y a plusieurs différents moments pendant lesquels les athlètes écoutent de la musique, soit pendant l'échauffement, pendant l'entraînement en salle de musculation, pendant l'entraînement spécifique à leur sport et lors des temps morts en compétition. Aucun athlète n'écoute de musique pendant ses compétitions sauf pour les sports où règlement oblige comme à la nage synchronisée et au patinage artistique. Cependant, la musique de routine n'était pas prise en considération lors de cette étude. Ceci est conforme aux résultats des études antérieures (e.g. Mesagno et al., 2009) qui se sont intéressée à l'effet de la musique lors de ces différentes phases de préparation à la performance.

En ce qui a trait à la dernière modalité d'écoute qui est le « *comment* », les données ont révélé que les 10 athlètes écoutent de la musique à l'aide d'écouteurs lorsqu'ils sont seuls. Par contre, s'ils sont en groupe, ils vont préférer écouter leur musique à l'aide d'hauts-parleurs. Les études antérieures n'avaient jamais fait mention d'une différence dans l'écoute musicale en fonction du nombre d'athlètes présents en même temps. Certaines études expérimentales ont utilisé les écouteurs dans leur devis de recherche (e.g. Mesagno et al., 2009), alors que d'autres ont utilisé les hauts-parleurs (e.g. Dorney et al., 1992) et parfois les auteurs n'ont même pas spécifié le mode d'écoute (e.g. Pates, Karageorghis, Fryer, & Maynard, 2003). On peut donc douter de la validité écologique des données des études antérieures.

4.2 Fonctions de la musique

À la lumière des résultats obtenus par l'entremise des entrevues semi-dirigées et des fiches d'écoute, les athlètes olympiques écoutent de la musique pour plusieurs différentes raisons. Ces raisons peuvent être divisées en deux grandes catégories : déclencheur ou régulateur. La catégorie « déclencheur » regroupe les raisons qui provoquent l'apparition d'un élément qui n'était pas déjà présent chez l'athlète. La musique sert d'outil déclencheur pour la cohésion d'équipe, la visualisation, l'automatisme, le divertissement, l'identification au message de la chanson et l'évocation de souvenirs. La catégorie « régulateur » regroupe les raisons qui amplifient, diminuent ou modifient un élément qui était déjà présent chez l'athlète. La musique sert d'outil régulateur pour l'anxiété somatique, l'anxiété cognitive situationnelle, les émotions, la motivation, la confiance, la concentration, le moment présent et les pensées.

4.2.1 Outil déclencheur

Les données de cette étude ont révélé que la musique peut servir à la cohésion d'équipe, autant dans les sports d'équipe que dans les sports individuels. Il avait déjà été démontré que la musique peut renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe (Priest & Karageorghis, 2008). Cette étude démontre que les athlètes en sont conscients et qu'ils

utilisent la musique à bon escient. La musique agit seulement sur la cohésion sociale et non pas sur la cohésion de tâche.

En plus d'être un déclencheur de la cohésion d'équipe, la musique peut servir à déclencher la visualisation. Les données de cette étude ont révélé que quatre des dix athlètes écoutent de la musique pour faire leur visualisation. Ils profitent qu'il y a une plus grande production d'imagerie mentale chez un individu écoutant de la musique que chez un individu étant dans un état de relaxation (Quittner & Glueckauf, 1983). De plus, en écoutant la musique, une association se fait entre ce qui est entendu et l'imagerie mentale que l'athlète essaie de reproduire (Juslin & Vastfjall, 2008). À force de répétitions, la musique facilite la création de l'imagerie mentale.

Les données de cette étude ont également révélé que quatre des dix athlètes ont recourt à la musique pour faciliter la libération des automatismes. Beilock et Carr (2001) ont expliqué dans leur « hypothèse de la surveillance explicite » que le fait de surveiller étape par étape les processus menant à la performance finale était contreproductif et menait plutôt à des performances inférieures. En écoutant de la musique, les athlètes de cette étude disent ne pas être capables de réinvestir leur attention dans leur geste, donc ils doivent le faire de manière automatique. La musique sert de double-tâche cognitive pour empêcher la surveillance explicite, en d'autres mots pour empêcher les athlètes de surveiller étape par étape le geste qu'ils tentent d'exécuter. Même lorsque la musique est seulement écoutée avant la performance, les athlètes ressentent un effet persistant pendant la performance. En effet, ils sont capables de plus facilement se laisser aller de manière à exécuter leur performance de manière automatique,

Certains athlètes font même l'expérience de l'état de flow grâce à la musique. L'état de flow (Csikszentmihalyi, 1975) est un état psychologique optimal qui se caractérise par une combinaison presque parfaite entre le défi imposé lors d'une situation particulière et le niveau d'habileté de l'athlète. Lors de l'état de flow, l'individu est totalement absorbé dans la tâche,

ce qui mène à un fonctionnement physique et mental optimal. L'état de flow est considéré comme un état de conscience altéré dans lequel on se sent profondément impliqué dans l'activité et où l'esprit et le corps fonctionnent harmonieusement. L'état de flow comporte six caractéristiques et trois conditions. L'automaticité se trouve parmi ces neuf éléments de la définition du flow. En écoutant une chanson en particulier, une athlète de cette étude raconte avoir atteint l'état de flow lors de sa performance aux Jeux olympiques. En effet, la musique peut faciliter l'atteinte de l'état de flow (Levitin, 2007).

Les athlètes utilisent également la musique pour se divertir. En effet, les données de cette étude ont révélé que sept des dix athlètes en font un tel usage puisque le temps peut parfois sembler long en entraînement. La musique semble modifier la perception du temps en l'accélération. En écoutant de la musique certains athlètes bénéficient d'une perception altérée du temps comme démontré dans l'étude de Priest et Karageorghis (2008). Lors des compétitions il peut également y avoir de longues périodes d'attente. En écoutant de la musique, le temps semble passer plus rapidement et l'athlète reste concentré et énergique.

Les données de cette étude ont révélé que neuf des dix athlètes s'identifient au message de certaines chansons qu'ils écoutent par l'entremise des paroles. Plusieurs études (e.g. Arnett, 1991; Burt, 1980; Hansen & Hansen, 1990; Harris et al., 1992) ont démontré que l'écoute d'une musique comportant des paroles violentes prédisposerait l'auditeur à avoir des pensées, des perceptions et des comportements plus agressifs. Pourtant, aucun athlète de cette étude n'a fait mention d'une telle utilisation de la musique. Le message contenu dans les paroles des chansons permet plutôt aux athlètes de ressentir qu'ils sont compris et que quelqu'un d'autre a vécu la même chose qu'eux. Parfois, l'athlète trouve réconfort directement chez l'auteur de la chanson comme c'est le cas d'un athlète qui s'identifie à Jean Leloup qui a composé la chanson « Le dôme » figurant sur l'album portant le même nom. D'autres fois, l'athlète trouve réconfort chez le personnage de la chanson comme c'est le cas pour une athlète qui s'identifie au personnage de la chanson *Roar* de Katy Perry. En plus des personnages de chanson, parfois les athlètes s'identifient aux personnages des films dans lesquels ils ont entendue

certaines chansons pour la première fois. Une athlète raconte s'être identifiée au personnage de Rocky en écoutant la chanson *Eye of the Tiger* du groupe Survivor alors qu'une autre athlète s'est identifiée à Alex Owens, le personnage principal du film Flashdance en écoutant la chanson *What a Feeling* de Irene Cara. Similairement aux films, les vidéo-clips peuvent influencer les perceptions des athlètes à propos du message des chansons qu'ils écoutent. En effet, en écoutant la chanson suite au visionnement de la bande vidéo, les athlètes se remémorent les images imposées par le vidéo-clip auquel ils s'associent comme c'est le cas pour une athlète qui raconte comment le vidéo-clip de la chanson *Hall of Fame* de la formation musicale The Script l'a influencée. En plus des films et des vidéo-clips, certaines chansons figurent dans les publicités de divers produits. Parfois ces publicités sont à propos des sportifs comme c'est le cas de la publicité pour les écouteurs de marque Beats dans laquelle il y a la chanson *The Man* du chanteur Aloe Blacc. En écoutant la chansons à nouveau cette athlète se remémore les images d'un personnage athlète affrontant les hués des partisans de l'équipe adverse. Ces images proviennent de la publicité.

Le dernier élément que déclenche la musique est les souvenirs. Les données de cette étude ont révélé que sept des dix athlètes écoutent de la musique pour se remémorer certains souvenirs. Ces souvenirs pouvaient avoir un lien direct avec leur sport comme le souvenir d'un entraînement ou d'une compétition. Les souvenirs peuvent également être en lien avec d'autres éléments de la vie d'une athlète comme un souvenir de sa famille. Même si le souvenir de la famille n'est pas directement en lien avec le sport que pratique l'athlète, ce souvenir peut être bénéfique. En effet, l'athlète peut se sentir seul lorsqu'il est loin de sa famille comme son sport l'oblige parfois. De se remémorer sa famille peut aider l'athlète à se sentir mieux. En effet, la musique peut, par conditionnement opérant ou par mémoire épisodique induire une émotion chez l'athlète (Juslin & Vastfjall, 2008).

4.2.2 Outil régulateur

Les données ont révélé que tous les athlètes de cette étude utilisent la musique comme moyen de diminuer ou d'augmenter leur niveau d'anxiété somatique. En effet, la musique peut

être utilisée comme un stimulant ou un sédatif selon les besoins de l'athlète (Ellis & Brighthouse, 1952; Smith & Morris, 1977). Un même athlète peut donc faire diminuer ou augmenter son niveau en fonction de ses besoins du moment. Pour moduler son niveau d'activation, il a été suggéré dans certaines études antérieures (e.g. Feltz & Landers, 1983; Murphy et al., 1988) d'utiliser la fréquence cardiaque puisque la musique peut produire des changements de la fréquence cardiaque. Par contre, aucun athlète de cette étude ne mesurait sa fréquence cardiaque avant de choisir sa musique. Pour savoir si l'athlète a besoin d'augmenter ou de diminuer son niveau d'activation, il se fiait plutôt à une évaluation subjective de son niveau actuel. En effet, il est important que l'athlète soit conscient de ses besoins, de son état actuel ainsi que de l'effet de la musique sur son niveau d'anxiété somatique. Une bonne conscientisation permet de choisir adéquatement le type de musique et la durée de l'écoute comme l'explique un athlète de l'étude. Il faut également prendre en considération le moment de la journée. À son réveil, l'athlète peut prendre plusieurs minutes voir plusieurs heures avant d'atteindre un niveau d'activation adéquat pour les exigences de son sport. La musique peut donc lui permettre d'accélérer la vitesse à laquelle l'anxiété somatique augmenterait normalement.

En plus de réguler son niveau d'anxiété somatique, l'athlète doit également réguler son niveau d'anxiété cognitive situationnelle. Les données ont révélé que seulement trois des dix athlètes utilisent la musique pour réguler leur niveau d'anxiété cognitive situationnelle. Ces athlètes ont plutôt utilisé le terme « stress » pour parler de ce phénomène.

La deuxième composante la plus importante à réguler selon les athlètes de cette étude était la composante émotionnelle. Les émotions jouent un rôle central dans la performance sportive (Hanin, 2000) et il y a de plus en plus de d'évidences que la musique permet l'atteinte d'un état neurophysiologique (Menon & Levitin, 2005) et affectif (Gabrielson, 2001) facilitant la performance. Les données de cette étude ont révélé que neuf des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre le niveau émotionnel désiré lors de leur performance. Cependant, toutes les musiques n'induisent pas les mêmes émotions donc il est important que l'athlète

fasse un choix judicieux de manière à ressentir le bon état émotionnel. Heureusement, les athlètes de cette étude en étaient conscients. De plus, aucun athlète n'utilisait d'outil pour déterminer quelles émotions étaient les plus optimales pour leur performance même s'il existe un modèle pour prédire la zone individuelle de fonctionnement optimal élaboré par Hanin (1995). Tous y allaient de manière intuitive et en fonction de leurs expériences personnelles. La colère, l'anxiété, la honte, la culpabilité, l'espoir, la délivrance, la joie et la fierté comptent parmi les émotions les plus souvent importantes pour les athlètes (Lazarus, 2000), mais lorsque qu'on parle du « bon état émotionnel », on parle d'un état émotionnel qui est propre à chaque athlète; il n'existe pas d'état émotionnel absolu. Dans les sports qui ont une composante artistique comme c'est le cas du patinage artistique et de la nage synchronisée, il est d'autant plus important pour les athlètes d'atteindre le bon niveau émotionnel pour performer. En effet, dans ces sports les athlètes sont notés, entre autres, sur leur expression artistique. Ils recevront de la part des juges une note plus ou moins élevée s'ils sont capables de bien transmettre leurs émotions lors de leur performance. En ressentant les émotions, il est plus facile de les dégager.

Intuitivement, on pourrait penser que les athlètes olympiques ont constamment une forte motivation à atteindre leurs objectifs; c'est ce qui les rend si exceptionnels. Par contre, il peut être difficile de s'entraîner aussi régulièrement à un aussi haut niveau. C'est pourquoi neuf des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de motivation par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter. La motivation est un construit théorique qui représente la raison pour laquelle un individu agit d'une certaine façon (Ryan & Deci, 2000). La musique motivante est définie par Karageorghis et al. (1999) comme étant une musique qui inspire l'activité physique. Une pièce musicale n'est pas motivante en soi, c'est-à-dire dans son essence, mais elle est perçue comme étant motivante par un individu à un moment précis dans un contexte particulier (North et al., 2004). Il n'avait jamais été démontré que la musique peut aider les athlètes à commencer leur entraînement alors qu'ils n'avaient pas toute la motivation nécessaire, mais une athlète de cette étude raconte que tel est le cas. La musique peut également aider les athlètes à terminer un entraînement qui est difficile. Il y a de plus en plus de données qui suggèrent que l'écoute de « la bonne musique » (toutefois ceci reste à définir)

peut conduire à une plus grande fréquence, une plus grande intensité et une plus longue durée des séances d'exercice physique (Atkinson et al., 2004; Copeland & Franks, 1991; Karageorghis et al., 1996; Szabo et al., 1999; Tenenbaum et al., 2004). Il est non seulement pertinent que les athlètes puissent choisir des musiques qui les motivent, mais il est également pertinent que les entraîneurs et les kinésiologues qui entraînent ces athlètes sachent quelles musiques a un effet positif sur la motivation de l'athlète. En effet, les entraîneurs et les kinésiologue peuvent influencer leurs athlètes à augmenter l'intensité ou la durée d'effort s'ils choisissent une musique appropriée. Les athlètes peuvent ressentir un effet positif de la musique sur leur motivation non seulement en écoutant de la musique mais également en se chantant dans leur tête une chanson. Comme c'est le cas pour les émotions, toutes les musiques n'induisent pas la même variation du niveau de motivation donc il est important que l'athlète fasse un choix judicieux de manière à ressentir un effet maximal.

Les données de cette étude ont révélé que cinq des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de confiance par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter. Pourtant, il n'y a que très peu d'études (e.g. Tenenbaum et al., 2004) qui se sont intéressées à l'influence de la musique sur le niveau de confiance. Comme c'est le cas pour le niveau de motivation, toutes les musiques n'induisent pas la même variation du niveau de confiance donc il est important que l'athlète fasse un choix judicieux de manière à ressentir un effet maximal. En écoutant sa propre musique, l'athlète sait quel effet elle aura sur son niveau de confiance et il sera en mesure de retrouver le niveau désiré.

Les données ont révélé que huit des dix athlètes utilisent la musique pour atteindre un plus haut niveau de concentration par rapport à la tâche qu'ils ont à exécuter. La musique peut créer un niveau d'activation qui rétrécit le champ attentionnel et donc qui bloque les distractions (Simpson, 1976). Les distractions possibles se divisent en deux catégories : les distractions externes et les distractions internes. Lors d'une étude faite auprès de joueuses de basketball, Mesagno, Marchant et Morris (2009) ont observé une diminution du niveau de conscience de soi publique (distraction interne) grâce à l'écoute des paroles d'une chanson. La

musique semblait avoir créé un type d'isolement du public permettant aux joueuses de bloquer les distractions externes et ainsi maintenir un bon niveau de concentration. La musique peut donc agir sur les deux catégories de distractions. C'est également ce que les athlètes de cette étude ont rapporté lors des entrevues. En effet, le niveau de concentration peut diminuer lorsqu'il y a beaucoup de distractions comme c'est souvent le cas dans un environnement de compétition. La musique joue donc le rôle d'une barrière physique pour bloquer les distractions sonores comme le bruit de la foule ou celui des adversaires. En bloquant les distractions externes, l'athlète est capable d'un plus grand niveau de concentration et cela peut même l'aider à bloquer les distractions internes. Dépendant du type d'écouteurs que les athlètes utilisent, il y a un niveau de bruits ambiants plus ou moins élevé qui est audible malgré l'écoute de musique. Pour bloquer complètement les bruits ambiants, certains athlètes vont augmenter le volume de leur appareil de manière à ne rien entendre d'autre que leur musique. Par contre, il est possible que les athlètes subissent des dommages à leur ouïe dus à une trop grande augmentation de l'intensité du son. Le rétrécissement du champ attentionnel permet non seulement de bloquer les distractions, mais il permet également de détourner l'attention des sensations de fatigue pendant l'exercice. En écoutant de la musique, l'individu n'a plus la même perception puisque la musique concurrence les signaux corporels dans les voies neuronales afférentes et bloque ainsi les signaux désagréables en les remplaçant par des signaux plus positifs (Rejeski, 1985). Par contre, aucun athlète de cette étude n'a mentionné qu'il écoute de la musique pour bénéficier de ce phénomène.

Les données ont révélé que six des dix athlètes écoutent de la musique pour les aider à garder leur attention dans le moment présent. Toutes les chansons ne sont pas nécessairement optimales pour aider l'athlète à rester dans le moment présent donc il est important de faire un choix judicieux. En plus d'écouter des chansons, le fait de se les chanter dans sa tête ou à voix haute semble avoir un effet positif. En utilisant la fonction aléatoire sur le lecteur-MP3, il n'est pas possible de prédire quelle sera la prochaine chanson qui va jouer. Ainsi, cela permet de ne pas se projeter dans l'avenir, mais de plutôt rester dans le moment présent grâce à l'effet de surprise qui est ressenti au commencement de chaque nouvelle chanson.

Les données ont révélé que trois des dix athlètes écoutent de la musique parce que les paroles les aident à contrôler leur discours interne. En effet, les paroles de chansons occupent l'attention de l'athlète donc ce dernier ne peut plus avoir d'autres pensées. Les seules pensées qui occupent sont esprit sont les paroles de chansons. Parfois les paroles de chansons ne sont pas tout à fait représentatives de ce que l'athlète voudrait se dire dans son discours interne. Les paroles peuvent donc être modifiées de manière à représenter d'encore plus près la réalité de l'athlète. L'effet de la musique sur la gestion des pensées peut avoir lieu lorsque l'athlète écoute sa musique, mais il peut également avoir lieu lorsque l'athlète se chante la chanson dans sa tête comme l'explique un athlète de l'étude qui chantait les paroles de la chanson *Je t'emmène au vent* de Louise Attaque juste avant de prendre le départ lors d'une compétition. L'utilisation de la musique des athlètes de cette étude se rapproche donc de celle étudiée par Mesagno, Marchant et Morris (2009) qui avaient observé que les paroles de la chanson « Always Look on the Bright Side of Life » avaient eu un effet de restructuration cognitive. En effet, les athlètes changeaient leurs pensées négatives par des pensées positives en lien avec le message de la chanson. La musique peut donc avoir un effet positif sur le discours interne de l'athlète.

4.2.3 Outil altérateur

Même si la musique peut avoir beaucoup de bien faits, elle peut également être nuisible sous certaines conditions. En effet, les athlètes ont rapporté que la musique peut avoir un effet négatif sur leur performance en entraînement ou en compétition dans deux conditions : premièrement lorsqu'il est important d'entendre et deuxièmement lorsque la musique devient une distraction. Ceci est un apport important à la littérature puisque les études antérieures ne s'étaient jamais intéressées à l'effet négatif de la musique sur la performance sportive.

Les données ont révélé que six des dix athlètes pensent que la musique pourrait avoir un effet négatif lorsqu'il est important pour eux d'entendre ce qui se passe autour.

En entraînement, certains athlètes veulent être en mesure d'interagir avec leurs coéquipiers. De plus, les athlètes veulent entendre les consignes et les correctifs de leur entraîneur. En plus d'interagir avec les coéquipiers ou avec les entraîneurs, les athlètes ont parfois besoin de repères sonore pour performer. Les différents sons comme le son que font les skis sur la neige peuvent donner un indicatif de l'état de performance de l'athlète. En entraînement, il y a aussi une notion de sécurité à respecter lorsqu'un athlète désire écouter de la musique. Il y a des moments où la musique peut nuire à la sécurité de l'athlète puisque ce dernier ne peut pas entendre les dangers qui viennent vers lui.

En plus d'être une barrière physique à la capacité de l'athlète à entendre ce qui se passe autour de lui, la musique peut devenir une distraction. Les données ont révélé que neuf des dix athlètes n'écoutent pas de musique dans certaines conditions car la musique peut devenir une source de distraction. Les distractions peuvent être de nature différentes. Parfois la musique va induire le mauvais état émotionnel. D'autres fois, la musique peut augmenter le niveau d'anxiété cognitive de l'athlète. Les athlètes n'ont pas toujours le choix de la musique qu'ils entendent. Par exemple, il est commun de jouer de la musique dans des hauts-parleurs lors de compétitions. Il se peut qu'à ce moment, puisque l'athlète n'a pas choisi la musique qu'il entend cela crée une distraction. Lorsqu'ils sont en équipe, il est aussi possible que le choix musical d'un des coéquipiers ne plaise pas à l'ensemble de l'équipe. Les données ont également révélé que la musique peut avoir un effet négatif sur la performance si la musique imposée ne correspond pas aux préférences musicales de l'athlète. Les paroles de chansons jouent un rôle dans l'appréciation comme dans la dépréciation d'une chanson. Si les paroles ne sont pas adéquates, cela peut créer une distraction. Un athlète de cette étude n'appréciait pas les paroles de la chanson *Aujourd'hui ma vie c'est d'la merde* de Lisa Leblanc puisqu'elles l'influencent négativement.

4.3 Paroles de chansons

Le deuxième objectif de cette étude comme mentionné précédemment était d'explorer les paroles de chanson que les athlètes olympiques écoutent. Déjà que peu d'études portent sur l'utilisation de la musique par les athlètes, comme démontré dans la première section de la discussion, très peu voir aucune étude ne s'était intéressée à comparer les textes des différentes chansons que les athlètes olympiques écoutent pour se préparer mentalement à performer.

Les fiches d'écoutes ont permis de recueillir les informations à propos de la chanson qui a le plus fortement influencé la carrière olympique de chacun des dix athlètes. Après avoir procédé au nettoyage des données, trois chansons ont été exclues puisque les athlètes ne portaient pas attention aux paroles lors de leur écoute, puis une quatrième chanson a été exclue puisque l'athlète l'écoutait pour une raison différente. Suite à l'analyse six chansons restantes, les données ont démontré que les chansons véhiculent des messages similaires par l'entremise des paroles. En analysant les procédés d'écriture, il a été possible de tirer un sens des 6 textes de chansons. En effet, les chansons aillant été les plus significatives pour les athlètes durant leur carrière olympique parlent du parcours d'un champion et de l'attitude qu'il devrait avoir pour connaître le succès. Les 6 chansons sont :

- The Man – Aloe Blacc
- Roar – Katy Perry
- What a Feeling – Irene Cara
- Eye of the Tiger – Survivor
- Harder Than You Think – Public Enemy
- Don't Stop Believin' - Journey

Les paroles de chansons peuvent influencer les comportements humains (voir North & Hargreaves, 2008 pour une revue de la littérature) d'où l'importance pour un athlète de bien

choisir les chansons qu'il écoute. L'influence des paroles sur le comportement pourrait même avoir lieu lorsque la personne ne porte pas attention aux paroles, puisqu'un tel effet se produirait même de manière inconsciente (Anderson et al., 2003). Les chercheurs du domaine de la psychologie du sport suggèrent même que les paroles de chanson peuvent jouer un rôle important dans le contexte des activités physiques et sportives de part les affirmations ou les mots clés qu'elles fournissent (Bishop et al., 2007; Terry & Karageorghis, 2011). Par contre, aucune étude ne faisait de suggestion quant à ce que les paroles devraient véhiculer comme message.

Dans cette étude, on remarque qu'il y a une grande similarité entre les paroles des six chansons étudiées. En effet, les paroles contenues dans les six chansons racontent une histoire qui se déroule dans deux espaces temps, soit le passé et le présent. Les données ont démontré que toutes les chansons racontent l'histoire d'un personnage ayant vécu des moments difficiles. La description de ces moments difficiles survient pour la plupart des chansons dans le premier couplet et marque le point de départ de la quête du personnage. Ensuite, le personnage réussit à se sortir de sa mauvaise situation grâce à quatre éléments qui caractérisent son attitude de vainqueur, soit le sentiment de contrôle, l'engagement, la confiance et la recherche de nouveaux défis. À la fin de cinq des six chansons, le personnage laisse savoir qu'il est prêt à vivre un moment présent glorieux puisqu'il a appris tout ce qu'il devait savoir lors de son parcours.

Par rapport au parcours du personnage de la chanson, on peut se douter que cela ressemble au parcours typique d'un athlète olympique qui a dû affronter plusieurs moments difficiles avant de se rendre là où il est rendu. Les paroles de la chanson peuvent donc aider l'athlète à se remémorer ses débuts.

Ensuite, les paroles de la chanson font mention de quatre caractéristiques importantes pour mener le personnage au succès, soit le sentiment de contrôle, l'engagement, la confiance et la recherche de nouveaux défis. Ces quatre caractéristiques sont les mêmes que les quatre

facteurs de la force mentale comme décrite par Levy et al., (2006). Par contre, la force mentale est un concept hautement disputé et il n'y a présentement pas de consensus à propos d'une définition opérationnelle (Sheard, 2012), donc les paroles des chansons ne sont similaires qu'à la définition de Levy et al. (2006) et non pas à une définition acceptée de tous.

La dernière portion de la chanson parle d'un moment présent glorieux. Les paroles des chansons peuvent donc potentiellement aider l'athlète à garder sa tête dans le moment présent. De plus, les paroles font référence à une quête à finir et non pas à une réussite déjà atteinte, donc l'athlète peut écouter cette chanson avant de performer et utiliser les paroles de la chanson dans son discours interne de manière à exploiter son plein potentiel lors de sa performance. Le fait que les chansons ne font jamais mention du futur peut aider l'athlète à ne pas se projeter dans l'avenir, ce qui pourrait nuire à sa performance.

Comme dans l'étude de Mesagno, Marchant et Morris (2009) où les chercheurs avaient observé que les paroles de la chanson « Always Look on the Bright Side of Life » avaient eu un effet de restructuration cognitive, c'est-à-dire que les athlètes changeaient leurs pensées négatives par des pensées positives en lien avec le message de la chanson, on remarque que les athlètes olympiques de cette étude ont tous écouté leur chanson et ils ont tous été inspirés par les paroles.

En ayant comparé les paroles des chansons ayant été les plus marquantes pour les athlètes olympiques, il est maintenant possible de suggérer que les paroles à privilégier sont des paroles faisant référence à un personnage ayant vécu un début de parcours au difficile, mais qui a su se battre en adoptant une attitude caractérisée par le contrôle, l'engagement, la confiance et la recherche de nouveaux défis, ce qui l'a mener vers un moment présent glorieux.

4.4 Limites de l'étude

Les sujets de cette étude n'étaient qu'au nombre de dix. Cet échantillon est relativement grand comparativement aux études précédentes dans ce domaine (e.g. Gluch, 1993; Pates et al., 2003), mais la taille de l'échantillon comporte tout de même une limitation mineure.

L'échantillonnage par choix raisonné a permis de recruter dix athlètes provenant de sports technico-artistiques seulement. Les résultats de cette étude ne peuvent donc pas s'appliquer à l'ensemble des disciplines sportives. La généralisation des résultats n'est cependant pas un objectif des méthodes qualitatives.

Les entrevues semi-dirigées ont permis de recueillir des données suscitées par l'interaction entre le sujet et le chercheur. Même si les entrevues ont été bien préparées pour ne pas contaminer les données, elles sont d'emblée biaisées par la désirabilité sociale du sujet et par la réalité subjective et les ambitions du chercheur; influences conscientes ou inconscientes.

Il y a également eu un biais dû à la mémoire lors des entrevues. La tâche d'écoute musicale a servi à contourner partiellement ce biais, mais l'approche rétrospective a définitivement affecté les réponses, surtout celles des athlètes ayant terminé leur carrière sportive. En effet, les athlètes ont eu beaucoup de difficulté à se remémorer les titres de chansons qu'ils écoutaient avant de performer.

4.5 Implications pratiques

Grâce aux deux modèles élaborés dans le cadre de cette étude, il est possible de formuler des recommandations pratiques de manière à ce que les intervenants psychologie du sport, les entraîneurs et bien évidemment les athlètes puissent optimiser l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale.

D'abord, les résultats de cette étude suggèrent que les athlètes devraient élaborer une stratégie plus réfléchie de leur utilisation de la musique comme outil de préparation mentale. En effet, la plupart des athlètes n'exploitent pas cet outil au maximum puisqu'ils choisissent les chansons selon aucun critère particulier. La recension des fonctions de la musique dans le domaine sportif démontre qu'il existe une multitude de raisons pour en écouter. En effet, la musique agit comme outil déclencheur ou comme régulateur de divers processus psychologiques, donc il est important de bien la choisir en fonction de la personne, de la situation et de la tâche; d'autant plus que la musique peut également nuire à la performance si elle n'est pas adéquate.

Ensuite, les données démontrent qu'il y a une constance dans le message véhiculé par les chansons ayant le plus fortement marqué la carrière athlétique des athlètes de cette étude. Les chansons étaient toutes à propos d'un personnage ayant vécu un début de parcours au difficile, mais qui a su se battre en adoptant une attitude caractérisée par le contrôle, l'engagement, la confiance et la recherche de nouveaux défis, ce qui l'a mener vers un moment présent glorieux. Il serait donc intéressant de rechercher ce même type de message de manière à optimiser l'impact d'une chanson sur la préparation mentale de l'athlète.

Conclusion

La musique peut devenir un outil de préparation mentale très intéressant considérant son influence sur un très grand nombre de processus psychologiques tels que la concentration, la visualisation et les émotions. Comme cette perspective n'avait été que très peu étudiée, une approche exploratoire qualitative a été utilisée afin de recueillir des données à propos de l'utilisation actuelle de la musique comme outil de préparation mentale chez les athlètes olympiques pratiquant des sports technico-artistiques.

La présente étude a permis de recenser les modalités d'écoute ainsi que les fonctions de la musique dans le contexte sportif. Les données ont démontré qu'il faut d'abord déterminer les besoins de l'athlète selon sa personne, sa situation et sa tâche. Ensuite, il faut déterminer quelle est la raison principale de l'écoute musicale. Les données ont démontré que les fonctions musicales peuvent être divisées en trois grandes catégories; la musique peut servir d'outil déclencheur, d'outil régulateur ou d'outil altérateur. Seuls les deux premières fonctions sont bénéfiques à l'athlète donc il importe de bien choisir la musique pour ne pas subir les conséquences négatives de la troisième fonction, soit celle de la musique comme outil altérateur. Une fois la fonction principale déterminée, il faut finalement adapter les modalités d'écoute de manière à obtenir un effet maximal. Un modèle conceptuel a été développé de manière à guider les athlètes dans leur futur choix musical.

Cette étude a également permis d'explorer le message véhiculé par les chansons ayant le plus fortement marqué la carrière athlétique des athlètes de cette étude. Les chansons étaient toutes à propos d'un personnage ayant vécu un début de parcours au difficile, mais qui a su se battre en adoptant une attitude caractérisée par le contrôle, l'engagement, la confiance et la recherche de nouveaux défis, ce qui l'a mener vers un moment présent glorieux. Il serait donc intéressant de rechercher ce même type de message de manière à optimiser l'impact d'une chanson sur la préparation mentale de l'athlète. Un modèle conceptuel a été développé de manière à inciter les athlètes à écouter des paroles véhiculant ce même type de message. De

plus, ce modèle peut servir aux auteurs-compositeurs-interprètes qui voudraient enregistrer de nouvelles chansons pour les athlètes comme c'est souvent le cas dans les mois précédents les Jeux olympiques.

Si utilisé adéquatement, la musique semble conférer un avantage à l'athlète sur ses adversaires. Il importe maintenant de perfectionner son utilisation en continuant la recherche dans ce domaine. Ultimement, il serait intéressant de faire une intervention auprès d'athlètes de haut niveau de manière à démontrer de façon expérimentale l'influence de la musique sur la performance, mais la recherche sur la musique est extrêmement difficile à conduire parce qu'il est impossible de contrôler pour tous les paramètres. Il serait également intéressant de continuer l'exploration des paroles de chansons sur un plus grand échantillon. Peut-être que des messages différents pourraient émerger en fonction des différentes raisons pour lesquelles les athlètes écoutent ces chansons.

Pour terminer, le sport de haut niveau est un terrain de jeu infini pour un chercheur puisque tous les athlètes, entraîneurs et intervenants sportifs rêvent de découvrir le secret qui leurs vaudrait une médaille d'or olympique. Il est donc important de continuer la recherche pour améliorer les pratiques courantes.

Bibliographie

- Ali, S. O., & Peynircioğlu, Z. F. (2006). Songs and emotions: are lyrics and melodies equal partners? *Psychology of Music*, 34(4), 511-534. doi: 10.1177/0305735606067168
- Anadón, M. (2006). La recherche dite «qualitative»: de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5-31.
- Anderson, C. A., Carnagey, N. L., & Eubanks, J. (2003). Exposure to violent media: The effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 960-971. doi: 10.1037/0022-3514.84.5.960
- Anshel, M. H., & Marisi, D. Q. (1978). Effect of music and rhythm on physical performance. *Research Quarterly*, 49(2), 109-113.
- Arnett, J. (1991). Heavy metal music and reckless behavior among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(6), 573-592. doi: 10.1007/BF01537363
- Atkinson, G., Wilson, D., & Eubank, M. (2004). Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. *International Journal of Sports Medicine*, 25(8), 611-615. doi: 10.1055/s-2004-815715
- Bacon, C. J., Myers, T. R., & Karageorghis, C. I. (2012). Effect of music-movement synchrony on exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(4), 359-365.
- Ballard, M. E., & Coates, S. (1995). The immediate effects of homicidal, suicidal, and nonviolent heavy metal and rap songs on the moods of college students. *Youth and Society*, 27(2), 148-168.
- BalleCourbe. (2016). Qu'est-ce qu'écoutait Phelps quand il a fait sa face fâchée à Rio? Repéré le 30 août 2016 à <http://www.ballecourbe.ca/quest-ce-quecoutait-phelps-quand-il-a-fait-sa-face-fachee-a-rio>
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure - self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. doi: 10.1037//0022-3514.46.3.610

- Baumgartner, T., Lutz, K., Schmidt, C. F., & Jancke, L. (2006). The emotional power of music: How music enhances the feeling of affective pictures. *Brain Research, 1075*, 151-164. doi: 10.1016/j.brainres.2005.12.065
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology-General, 130*(4), 701-725. doi: 10.1037/0096-3445.130.4.701
- Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E., & Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology-General, 133*(4), 584-600. doi: 10.1037/0096-3445.133.4.584
- Béland, G. (2012). Encore du rap français pour GSP... Repéré à <http://www.lapresse.ca/sports/sports-de-combat/201211/15/01-4594328-encore-du-rap-francais-pour-gsp.php>
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players use of music to manipulate emotional state. *J Sport Exerc Psychol, 29*(5), 584-607.
- Bonnel, A. M., Faita, F., Peretz, I., & Besson, M. (2001). Divided attention between lyrics and tunes of operatic songs: Evidence for independent processing. *Perception and Psychophysics, 63*(7), 1201-1213.
- Boutcher, S. H., & Trenske, M. (1990). The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*(2), 167-176.
- Bruner, G. C. (1990). Music, mood, and marketing. *Journal of Marketing, 54*(4), 94-104.
- Buchner, J. (2016). Olympian Rosie MacLennan on the pressure to win in Rio. *Community & Current Events*. Repéré le 30 août 2016 2016 à <http://www.canadianliving.com/life-and-relationships/community-and-current-events/article/olympian-rosie-maclennan-on-the-pressure-to-win-in-rio>
- Burt, M. R. (1980). Cultural myths and supports for rape. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(2), 217-230. doi: 10.1037/0022-3514.38.2.217
- Cohen, A. J. (2001). Music as a source of emotion in film. *Music and Emotion: Theory and Research, 249-272*.

- Copeland, B. L., & Franks, B. D. (1991). Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(1), 100-103.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2006). The influence of rhythm and personality in the endurance response to motivational asynchronous music. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 187-195. doi: 10.1080/02640410500131514
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: JosseyBass. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 134-154.
- Dainow, E. (1977). Physical effects and motor responses to music. *Journal of Research in Music Education*, 25(3), 211-221.
- Dorney, L., Goh, E. K., & Lee, C. (1992). The impact of music and imagery on physical performance and arousal: Studies of coordination and endurance. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 21-33.
- Dufour, C., & Larivière, V. (2016). Projet de recherche doctorale.
- Edmonds, W. A., Mann, D. T. Y., Tenenbaum, G., & Janelle, C. M. (2006). Analysis of affect-related performance zones: An idiographic method using physiological and introspective data. *Sport Psychologist*, 20(1), 40-57.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. doi: 10.1080/02699939208411068
- Elliott, D., Carr, S., & Savage, D. (2004). Effects of motivational music on work output and affective responses during sub-maximal cycling of a standardized perceived intensity. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 134.
- Ellis, D. S., & Brighthouse, G. (1952). Effects of music on respiration-rate and heart-rate. *American Journal of Psychology*, 65(1), 39-47. doi: 10.2307/1418826
- Faith, M., & Thayer, J. F. (2001). A dynamical systems interpretation of a dimensional model of emotion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(2), 121-133. doi: 10.1111/1467-9450.00221
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*.
- Fontaine, C. W., & Schwalm, N. D. (1979). Effects of familiarity of music on vigilant performance. *Perceptual and motor skills*, 49(1), 71-74.

- Gabrielson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. Dans P. N. Juslin & J. A. Sloboda (dir.), *Music and emotion: Theory and research* (p. 431-449): Oxford University Press.
- Gagnon, A., Perrault, C., & Maisonneuve, H. (2007). *Guide des procédés d'écriture*. Montréal: E.R.P.I.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research (Chicago, IL, AVC). *Glaser The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research 1967*.
- Gluch, P. D. (1993). *The use of music in preparing for sport performance*. (California State University).
- Greitemeyer, T. (2009). Effects of songs with prosocial lyrics on prosocial behavior: further evidence and a mediating mechanism. *Pers Soc Psychol Bull*, 35(11), 1500-1511. doi: 10.1177/0146167209341648
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364): New York: Macmillan.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. Dans W. F. Straub & K. P. Henschen (dir.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (p. 103-119). Ithaca, NY: Mouvement Publications.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Human Kinetics.
- Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1990). Rock music videos and antisocial behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 11(4), 357-369.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.002
- Hardy, L., Mullen, R., & Martin, N. (2001). Effect of task-relevant cues and state anxiety on motor performance. *Perceptual and Motor Skills*, 92(3), 943-946.
- Harris, C. S., Bradley, R. J., Titus, S. K., Harris, C. S., Bradley, R. J., & Titus, S. K. (1992). A comparison of the effects of hard rock and easy listening on the frequency of observed inappropriate behaviors: Control of environmental antecedents in a large public area. *Journal of Music Therapy*, 29(1), 6-17. doi: 10.1093/jmt/29.1.6

- Hess, U., Sénécal, S., & Vallerand, R. J. (2000). Les méthodes quantitatives et qualitatives de recherche en psychologie. Dans G. M. éditeur (dir.), *Méthode de recherche en psychologie*. Montréal.
- Huron, D. (2001). Is music an evolutionary adaptation? Dans R. J. Zatorre & I. Peretz (dir.), *Biological Foundations of Music* (Vol. 930, p. 43-61).
- Hutchinson, J. C., Sherman, T., Davis, L., Cawthon, D., Reeder, N. B., & Tenenbaum, G. (2011). The influence of asynchronous motivational music on a supramaximal exercise bout. *International Journal of Sport Psychology*, 42(2), 135-148.
- Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 49-68.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology*, 4(2), 161-180.
- Jeffery, N. (2012). Music the fuel for performance overdrive by Olympic athletes. Repéré à <http://www.theaustralian.com.au/arts/music/music-the-fuel-for-performance-overdrive-by-olympic-athletes/story-fn9d2mxu-1226424849410>
- Johnson, J., & Siegel, D. (1987). Active vs. passive attentional manipulation and multidimensional perceptions of exercise intensity. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport*, 12(1), 41-45.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Juslin, P. N., Lijestrom, S., Vastfjall, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An Experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music, and Situation. *Emotion*, 8(5), 668-683. doi: 10.1037/a0013505
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2001a). Emotional effects of music-production rules (*Music and emotion: theory and research* (p. 361-392). New York.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2001b). Music and emotion: Introduction. *Music and Emotion: Theory and Research*, 3-20.
- Juslin, P. N., & Vastfjall, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *Behav Brain Sci*, 31(5), 559-575; discussion 575-621. doi: 10.1017/S0140525X08005293

- Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 189-208.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2001). The magic of music in movement. *Sport and Medicine Today*, 5, 38-41.
- Karageorghis, C. I., Drew, K. M., & Terry, P. C. (1996). Effects of pretest stimulative and sedative music on grip strength. *Perceptual and Motor Skills*, 83(3), 1347-1352.
- Karageorghis, C. I., Jones, L., & Low, D. C. (2006). Relationship between exercise heart rate and music tempo preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 240-250.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012a). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44-66. doi: 10.1080/1750984x.2011.631026
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012b). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 67-84. doi: 10.1080/1750984x.2011.631027
- Karageorghis, C. I., Priest, D.-L., Terry, P. C., Chatzisarantis, N. L. D., & Lane, A. M. (2006). Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, 24(8), 899-909. doi: 10.1080/02640410500298107
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 54.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Lane, A. M. (1999). Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 713-724. doi: 10.1080/026404199365579
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131-137.
- Koelsch, S. (2011). Toward a neural basis of music perception - a review and updated model. *Front Psychol*, 2, 110. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00110

- Kraemer, D. J. M., Macrae, C. N., Green, A. E., & Kelley, W. M. (2005). Musical imagery - Sound of silence activates auditory cortex. *Nature*, 434(7030), 158-158. doi: 10.1038/434158a
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lee, C. A. (1989). Structural analysis of therapeutic improvisatory music. *Journal of British music therapy*, 3(2), 11-19.
- Levitin, D. J. (2007). Life Soundtracks- The uses of music in everyday life.
- Levitin, D. J. (2011). *Why Music Moves Us?* Repéré à <http://www.youtube.com/watch?v=m6Pn9KRVCi4>
- Levy, A. R., Polman, R. C., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 246-254.
- Lucaccini, L. F., & Kreit, L. H. (1972). Music. Dans W. P. Morgan (dir.), *Ergogenic aids and muscular performance* (p. 240-245). New York: Academic Press.
- Maguire, E. R., & Snipes, J. B. (1994). Reassessing the link between country music and suicide. *Social Forces*, 72(4), 1239-1243.
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *Neuroimage*, 28(1), 175-184. doi: 10.1016/j.neuroimage.2005.05.053
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2009). Alleviating Choking: The Sounds of Distraction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 131-147. doi: 10.1080/10413200902795091
- Michel, W., & Wanner, H. U. (1975). The effect of music on sports performance. *Schweizerische Zeitschrift fur Sportmedizin*, 23(3), 141-159.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. De Boeck Supérieur.
- Molnar-Szakacs, I., & Overy, K. (2006). Music and mirror neurons: from motion to 'e'motion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 235-241. doi: 10.1093/scan/nsl029

- Mullen, R., Hardy, L., & Tattersall, A. (2005). The effects of anxiety on motor performance: A test of the conscious processing hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(2), 212-225.
- Murphy, S. M., Woolfolk, R. L., & Budney, A. J. (1988). The effects of emotive imagery on strength performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(3), 334-345.
- Nideffer, R. M. (1992). *Psyched to win*. Leisure Press.
- North, A., & Hargreaves, D. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. OUP Oxford.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1997). Liking, arousal potential, and the emotions expressed by music. *Scandinavian Journal of Psychology, 38*(1), 45-53. doi: 10.1111/1467-9450.00008
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception, 22*(1), 41-77. doi: 10.1525/mp.2004.22.1.41
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*(23), 147-181.
- Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R., & Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(4), 415-427. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00039-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00039-0)
- Pelletier, C. L. (2004). The Effect of Music on Decreasing Arousal Due to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Music Therapy, 41*(3), 192-214. doi: 10.1093/jmt/41.3.192
- Peretti, P. O. (1975). Changes in galvanic skin response as affected by musical selection sex, and academic discipline. *J.PSYCHOL.*, 89(2), 183-187.
- Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L.-H., Laperrière, A., Mayer, R., & Pires, A. P. (1997). *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Montréal: G. Morin.
- Priest, D.-L., & Karageorghis, C. I. (2008). A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European Physical Education Review, 14*(3), 347-366. doi: 10.1177/1356336x08095670
- Quittner, A., & Glueckauf, R. (1983). The facilitative effects of music on visual imagery: a multiple measures approach. *Journal of Mental Imagery, 7*(1), 105-120.

- Rejeski, W. J. (1985). Perceived exertion - an active or passive process. *Journal of Sport Psychology*, 7(4), 371-378.
- Ritossa, D. A., & Rickard, N. S. (2004). The relative utility of 'pleasantness' and 'liking' dimensions in predicting the emotions expressed by music. *Psychology of Music*, 32(1), 5-22. doi: 10.1177/0305735604039281
- Roy, P. (2013). "Mon temps est venu". Repéré à <http://www.rds.ca/1.685396>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178. doi: 10.1037/h0077714
- Russell, J. A., Weiss, A., & Mendelsohn, G. A. (1989). AFFECT GRID - A SINGLE-ITEM SCALE OF PLEASURE AND AROUSAL. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 493-502. doi: 10.1037/0022-3514.57.3.493
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
- Sanchez, X., Moss, S. L., Twist, C., & Karageorghis, C. I. (2014). On the role of lyrics in the music-exercise performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 132-138. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.007>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00511
- Scherer, K. R. (2004). Which Emotions Can be Induced by Music? What Are the Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them? *Journal of New Music Research*, 33(3), 239-251. doi: 10.1080/0929821042000317822
- Serafine, M. L., Crowder, R. G., & Repp, B. H. (1984). Integration of melody and text in memory for songs. *Cognition*, 16(3), 285-303. doi: 10.1016/0010-0277(84)90031-3
- Serafine, M. L., Davidson, J., Crowder, R. G., & Repp, B. H. (1986). On the nature of melody-text integration in memory for songs. *Journal of Memory and Language*, 25(2), 123-135. doi: 10.1016/0749-596X(86)90025-2
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Simpson, S. A. (1976). The influence of background music on the behavior of brain-injured children. *Israel Annals of Psychiatry & Related Disciplines*.

- Sloboda, J. A. (1991). Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings. *Psychology of Music, 19*(2), 110-120. doi: 10.1177/0305735691192002
- Smith, C. A., & Morris, L. W. (1977). Differential effects of stimulative and sedative music on anxiety, concentration, and performance. *Psychological Reports, 41*(3), 1047-1053.
- Smoll, F. L., & Schutz, R. (1982). Accuracy of rhythmic motor behavior in response to preferred and nonpreferred tempos. *Journal of human movement studies, 8*(3), 123-138.
- Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1978). Relationships among measures of preferred tempo and motor rhythm. *Perceptual and Motor Skills*.
- Sousou, S. D. (1997). Effects of melody and lyrics on mood and memory. *Perceptual and Motor Skills, 85*(1), 31-40.
- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. H. (1994). Affective impact of music vs. lyrics. *Empirical Studies of the Arts, 12*(2), 173-184.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Sturgis, E., & Arena, J. G. (1984). Psychophysiological assessment. *Progress in behavior modification, 17*, 1-30.
- Szabo, A., Small, A., & Leigh, M. (1999). The effects of slow- and fast-rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 39*(3), 220-225.
- Tenenbaum, G., Lidor, R., Lavyan, N., Morrow, K., Tonnel, S., Gershgoren, A., . . . Johnson, M. (2004). The effect of music type on running perseverance and coping with effort sensations. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(2), 89-109. doi: 10.1016/s1469-0292(02)00041-9
- Terry, P. C. (2004). Mood and emotions in sport. Dans T. Morris & J. Summers (dir.), *Sport Psychology: Theories, applications and issues*. Brisbane: Wiley.
- Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (2011). Music in sport and exercise.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M., & Auria, S. D. (2012). Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport, 15*(1), 52-57. doi: 10.1016/j.jsams.2011.06.003
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). on Improving Motor Performance. *Sport Psychologist, 14*, 253-272.

- Uppal, A., & Datta, U. (1990). Cardiorespiratory response of junior high school girls to exercise performed with and without music. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2, 52-56.
- Van Der Maren, J. M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. (2^e éd.). Montréal: PUM; Bruxelles: Éditions De Boeck Université.
- Wanamaker, C. E., & Reznikoff, M. (1989). Effects of aggressive and nonaggressive rock songs on projective and structured tests. *The Journal of psychology*, 123(6), 561-570.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T., & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of science and medicine in sport*, 7(2), 174-185.
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76(2), 92-&. doi: 10.1037/h0031332

Annexe A : Lettre de sollicitation

Influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète

Nous vous invitons à participer à ce projet de recherche parce que vous représentez l'élite mondiale dans votre sport. Ainsi, votre expérience sportive nous permettra de déterminer quelle est l'influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète. Cherchant à optimiser leurs performances sportives, plusieurs athlètes d'élite écoutent de la musique lors de leurs entraînements ou de leurs compétitions. Cependant, il n'y a présentement pas de guide les aidant à optimiser leur écoute en fonction des exigences de leur sport. En comprenant mieux comment les paroles de chansons peuvent influencer le discours interne, les athlètes, entraîneurs et intervenants en psychologie du sport seront en meilleure posture pour choisir quelles chansons écouter avant ou pendant un entraînement ou une compétition.

Règle de confidentialité :

- Tous les renseignements recueillis demeureront strictement confidentiels.

Objectif de l'étude :

- Explorer l'influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète.

Implications des participants :

- Participation à une entrevue d'une durée de 45 minutes.
- Participation à une tâche d'écoute musicale de 15 minutes.

Implication pratique :

- Contribuer à l'avancement des connaissances en ce qui a trait à l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale.

Vous disposez d'une semaine pour décider si vous désirez prendre part à cette étude. Si tel est le cas, SVP communiquer avec l'étudiante-chercheuse Geneviève Cardella-Rinfret à l'adresse courriel suivante en indiquant vos disponibilités pour la rencontre : **genevieve.cardella-rinfret@umontreal.ca**

Annexe B : Guide d'entrevue

Thèmes		Questions
Général	Sport	Comment avez-vous été initié à votre sport?
		Pourquoi avez-vous décidé de pratiquer votre sport de façon compétitive?
		Quels sont les états physiques et les états mentaux les plus importantes pour votre sport?
		Pouvez-vous décrire en détails votre routine d'entraînement et de compétition?
		Est-ce que vous choisissez d'écouter de la musique en fonction de votre humeur ou est-ce que c'est votre humeur qui change en fonction de la musique que vous écoutez?
	Musique	Dans la vie de tous les jours, pour quelles raisons, à quels moments et à quel endroit écoutez-vous de la musique?
		Est-ce que vous écoutez un certain type de musique et fonction de votre humeur ou si c'est votre humeur qui change en fonction de la musique que vous écoutez?
		Quels sont vos genres musicaux et vos artistes préférés?
Savez-vous jouer d'un instrument de musique? Si oui, lequel?		
Spécifique	Musique et sport	Pour quelles raisons écoutez-vous de la musique avant ou pendant la pratique de votre sport?
		Pour quelles raisons n'écoutez-vous pas de musique avant ou pendant la pratique de votre sport?
		Est-ce que la musique peut avoir un effet positif sur vous? Pourquoi?
		Est-ce que la musique peut avoir un effet négatif sur vous? Pourquoi?
		À quel moment écoutez-vous votre musique?
		À quel endroit écoutez-vous votre musique?
		Quels genres musicaux écoutez-vous avant ou pendant la pratique de votre sport?

	À l'aide de quel appareil écoutez-vous votre musique?
	Comment choisissez-vous la musique que vous allez écouter avant ou pendant la pratique de votre sport?
	Quelle importance accordez-vous aux paroles lors de votre choix musical?
	Réservez-vous l'écoute de certaines chansons uniquement à votre pratique sportive de manière à ne pas diminuer leur effet?
	Dans quelle langue sont les paroles que vous écoutez? Parlez-vous assez bien cette langue pour les comprendre?
	Cherchez-vous habituellement à comprendre le message véhiculé par la musique que vous écoutez?
	À quel élément de votre musique portez-vous le plus attention avant ou pendant la pratique de votre sport?
	Quelles émotions aimez-vous ressentir avant et pendant la pratique de votre sport?
	Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous écoutez votre musique avant ou pendant la pratique de votre sport?
	Quelles sont vos pensées avant et pendant la pratique de votre sport?
	Utilisez-vous des mots clés? Si oui, lesquels?
	Quelles sont vos pensées lorsque vous écoutez votre musique avant ou pendant la pratique de votre sport?
	Est-ce qu'il vous arrive de vous chanter spontanément une chanson dans votre tête pendant la pratique de votre sport?
	Est-ce qu'il vous arrive d'utiliser les paroles d'une chansons comme mots clés pendant la pratique de votre sport? Si oui, racontez de quelle chanson il s'agit et quels étaient ces mots clés.
	Quelle chanson écoutiez-vous lors de votre meilleure performance sportive?
	Y a-t-il une chanson qui serait associée à un moment difficile de votre carrière sportive?

		Quelle est la chanson qui a le plus fortement marqué votre carrière sportive? Pourquoi?
--	--	---

Annexe C : Certificat d'éthique



N° de certificat
15-095-CERES-D

Comité d'éthique de la recherche en santé

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES), selon les procédures en vigueur, en vertu des documents qui lui ont été fournis, a examiné le projet de recherche suivant et conclu qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal.

Projet	
Titre du projet	Influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète
Étudiante requérante	Geneviève Cardella-Rinfret (ND), Candidate à la M. Sc. en sciences de l'activité physique, Département de kinésiologie
Sous la direction de	Wayne Halliwell, professeur agrégé, Département de kinésiologie, Université de Montréal

Financement	
Organisme	Non financé
Programme	
Titre de l'octroi si différent	
Numéro d'octroi	
Chercheur principal	
No de compte	

MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au CERES qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique.

Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au CERES

Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du CERES.

Dominique Langelier, présidente
Comité d'éthique de la recherche en santé
Université de Montréal

1er septembre
2015
Date de délivrance

1er octobre 2016
Date de fin de validité

adresse postale
C.P. 6128, succ. Centre-ville
Montréal QC H3C 3J7

3744 Jean-Brillant
4e étage, bur. 430-11
Montréal QC H3T 1P1

Téléphone : 514-343-6111 poste 2604
ceres@umontreal.ca
www.ceres.umontreal.ca

Annexe D : Formulaire d'information et de consentement

Renseignements généraux

Titre du projet : Influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète

Étudiante chercheuse : Geneviève Cardella-Rinfret, candidate à la M. Sc., département de kinésiologie, Université de Montréal

Directeur de recherche : Wayne Halliwell, Ph.D, professeur agrégé, département de kinésiologie, Université de Montréal

Cette étude est non subventionnée et non commanditée.

Vous êtes invité à participer à un projet de recherche. Avant d'accepter d'y participer, veuillez prendre le temps de lire ce document présentant les conditions de participation au projet. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

Description du projet de recherche

Nous vous invitons à participer à ce projet de recherche puisque votre expérience sportive nous permettra de déterminer l'influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons

à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la chercheuse et aux autres membres du personnel impliqué dans ce projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

À partir du moment où vous êtes en possession de ce formulaire, vous disposez d'une période de réflexion d'une semaine pour donner votre accord et nous le remettre signé si vous acceptez de participer au projet de recherche.

Le principal but de cette étude est d'explorer l'influence des paroles de chansons sur le discours interne de l'athlète à l'aide d'une entrevue suivie d'une tâche d'écoute d'une chanson autodéterminée.

Cherchant à optimiser leurs performances sportives, plusieurs athlètes d'élite écoutent de la musique lors de leurs entraînements ou de leurs compétitions. Cependant, il n'y a présentement pas de guide les aidant à optimiser leur écoute en fonction des exigences de leur sport. À la lumière des résultats qui ressortiront de l'entrevue, la présente étude vise aussi à sensibiliser les athlètes, les entraîneurs et les intervenants en psychologie du sport quant au choix musical optimal en fonction des exigences de la tâche des différents sports. En comprenant mieux comment les paroles de chansons peuvent influencer le discours interne, les athlètes, entraîneurs et intervenants en psychologie du sport seront en meilleure position pour choisir quelles chansons écouter avant ou pendant un entraînement ou une compétition.

10 athlètes seront invités à participer à cette étude et formeront ainsi l'échantillon à l'étude.

Nature, durée et conditions de la participation

La présente étude est composée de deux étapes; soit d'une entrevue, puis d'une tâche d'écoute d'une chanson autodéterminée. Il vous faudra réserver une période de 60 minutes pour compléter ces deux étapes. La rencontre aura lieu au moment et à l'endroit qui vous conviendra le mieux selon votre horaire.

Risques et inconvénients

Mise à part le temps alloué à participer à l'entrevue, la participation à cette étude ne comporte aucun inconvénient majeur.

Cependant, une mise en garde s'impose, car bien que les mesures de protection de la confidentialité soient respectées, il est possible, en raison de votre statut de personnalité publique que certaines personnes soient en mesure de vous identifier à travers les propos rapportés dans les publications.

Afin d'éviter les inconforts, l'entrevue se déroulera en privé dans un endroit où vous vous sentez à l'aise. Si, lors de l'entrevue, vous vous sentez mal à l'aise avec une question, vous pourrez en informer l'interviewer et refuser d'y répondre et ce sans que cela n'ait de conséquence sur le bon déroulement de l'étude. L'entrevue sera enregistrée, mais toutes les informations recueillies seront gardées confidentielles (voir section confidentialité).

Avantages et bénéfices

Les résultats obtenus suite à cette étude pourraient contribuer à l'avancement des connaissances en ce qui a trait à l'utilisation de la musique comme outil de préparation mentale. Par ailleurs, comme les données recueillies apporteront de l'information nouvelle sur les caractéristiques musicales importantes à considérer afin d'atteindre un état psychologique favorable à la performance sportive, les athlètes pourront utiliser ces connaissances pour améliorer leurs choix musicaux. Ces connaissances pourront alors permettre à plus d'athlètes d'atteindre un niveau élevé de performance et d'ainsi repousser les limites du sport.

Compensation

Vous ne recevrez pas de compensation financière pour votre participation à ce projet de recherche.

Diffusion des résultats

Vous pourrez communiquer avec l'équipe de recherche afin d'obtenir de l'information sur l'avancement des travaux ou les résultats du projet de recherche. Les résultats de nos travaux

vous seront communiqués par courriel à la fin du projet de recherche.

Les données pourront être publiées dans des revues ou des colloques scientifiques. Les bandes audio, enregistrées lors des entrevues, seront utilisées uniquement à des fins d'analyse. À aucun moment ces enregistrements ne seront utilisés dans un but de publication, de diffusion ou d'éducation.

Protection de la confidentialité

Durant votre participation à ce projet, la chercheuse et son équipe recueilleront, dans un dossier de recherche, les renseignements nécessaires vous concernant pour répondre aux objectifs scientifiques. Tous les renseignements recueillis demeureront strictement confidentiels. Vous ne serez identifié que par un numéro de code auquel seule l'équipe de recherche aura accès. La clé du code, reliant votre nom à votre dossier de recherche, sera conservée par l'étudiante-chercheuse.

Les données de recherche seront conservées dans un classeur fermé à clé dans le bureau du directeur de recherche pendant sept ans après la fin de l'étude et seront détruites par la suite. La conservation des données n'aura pas d'impact sur votre relation avec le directeur de recherche.

Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis, et les faire rectifier au besoin, et ce, aussi longtemps que la chercheuse responsable du projet ou l'établissement détient ces informations. Cependant, afin de préserver l'intégrité scientifique du projet, vous pourriez n'avoir accès à certaines de ces informations qu'une fois votre participation terminée.

Participation volontaire et droit de retrait

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser de participer à ce projet de recherche. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raison. Vous avez simplement à aviser la chercheuse, et ce, par simple avis verbal.

La participation, le refus de participer ou le retrait de l'étude n'aura pas d'impact sur votre relation avec le directeur de recherche.

Personnes-ressources

Si vous avez des questions sur les aspects scientifiques du projet de recherche ou si vous voulez vous retirer de l'étude, vous pouvez contacter :

Geneviève Cardella-Rinfret, candidate à la M. Sc.

Étudiante à la maîtrise en sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal
genevieve.cardella-rinfret@umontreal.ca

438-580-7992

Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le conseiller en éthique du Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) :

Courriel: ceres@umontreal.ca

Téléphone au (514) 343-6111 poste 2604

Site Web: <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Toute plainte concernant cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca. L'ombudsman accepte les appels à frais virés. Il s'exprime en français et en anglais et prend les appels entre 9h et 17h.

Consentement

Déclaration du participant

Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à participer à la recherche.

Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.

Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.

J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

J'accepte que mon identité soit divulguée en lien avec mes propos dans les diverses publications :

Oui Non

Prénom et nom du participant
(caractères d'imprimerie)

Signature du participant

Date :

Engagement du chercheur

J'ai expliqué les conditions de participation au projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et me suis assurée de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Prénom et nom du chercheur
(caractères d'imprimerie)

Signature du chercheur

Date :

Annexe E : Questionnaire de participation à l'étude

Code du participant : _____

1. Quel est votre sexe? Femme Homme

2. Quel est votre âge?

3. Quel sport pratiquez-vous?

4. Pratiquez-vous toujours ce sport au niveau international? Sinon, en quelle année avez-vous pris votre retraite?

5. À quels Jeux olympiques avez-vous participé?

6. Quel résultat avez-vous obtenu aux Jeux olympiques?

7. Dans l'année qui a précédé votre participation aux Jeux olympiques, combien d'heures en moyenne par semaine avez-vous consacré à votre entraînement?

Annexe F : Fiche d'écoute

Code du participant : _____

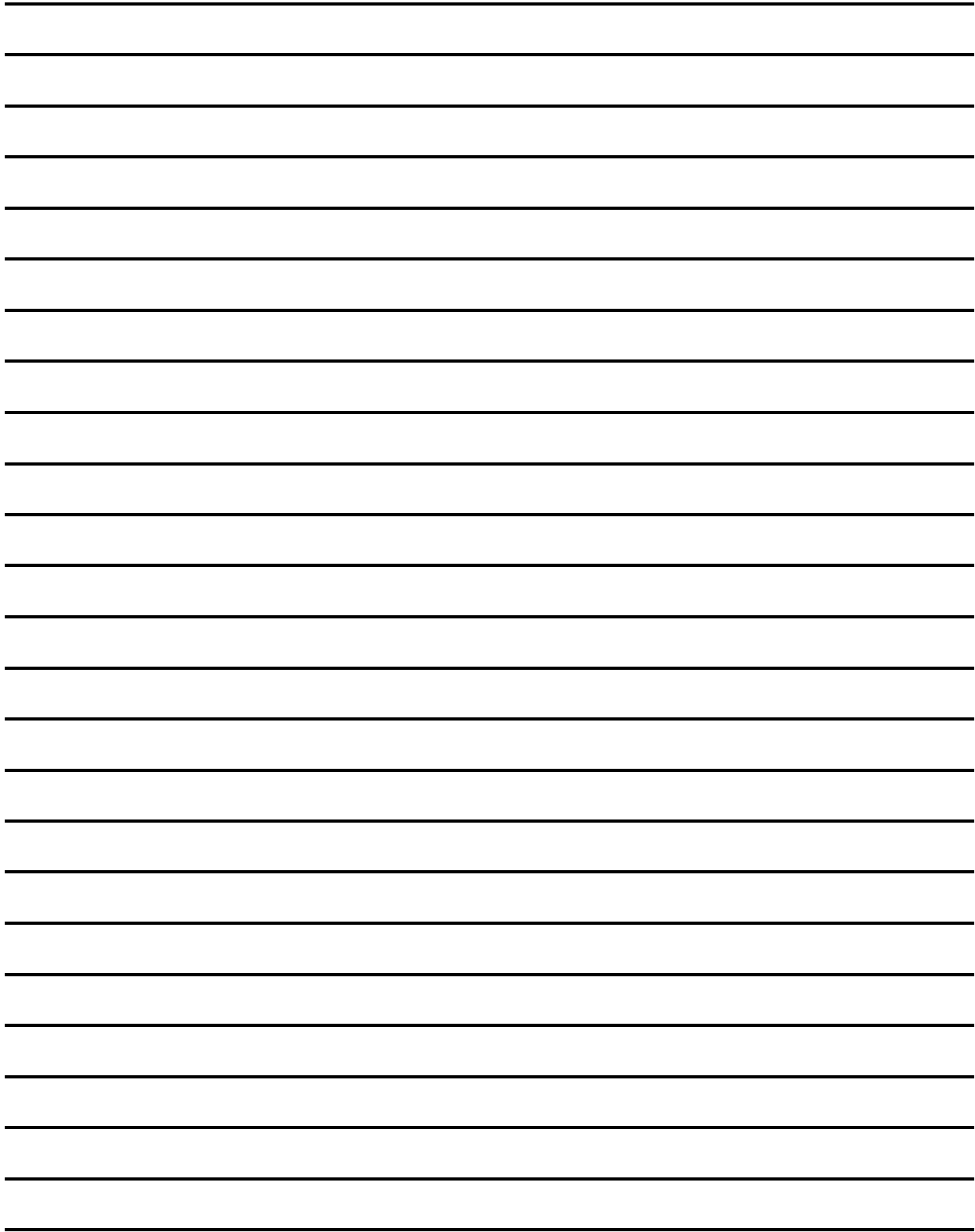
Consignes :

Lors de l'écoute, vous devrez écrire sur la fiche ci-dessous tous les souvenirs évoqués par cette chanson. Ces souvenirs peuvent être en lien direct ou indirect avec votre sport. Considérant le nombre important de souvenirs que cette chanson pourrait évoquer, vous disposerez, suite à l'écoute, de tout le temps nécessaire afin de préciser, de compléter ou d'ajouter toutes informations jugées pertinentes.

Titre :

Artiste :

Fiche réponse :



Annexe G : Grille de codage

Thématique générale	Sous-thématique	Code
Description de l'état optimal de performance	État physique	
	État mental	
	État émotionnel	
Description de l'écoute musicale dans le contexte de la vie en général	Où	Dans les transports
		À la maison
		Au travail
	Pourquoi	Réguler le niveau d'activation
		Réguler l'état émotionnel
		Pour se divertir/Passer le temps
		Chanter/Danser
		S'isoler
		Évoquer des souvenirs
		Augmenter motivation/inspiration
	Formation musicale	Sait jouer d'un instrument de musique
		Ne sais pas jouer d'un instrument de musique
Description de l'écoute musicale dans le contexte sportif – effet positif	Où	Dans les transports
		Au site d'entraînement/compétition
	Quand	Avant l'entraînement/compétition
		Pendant l'entraînement complémentaire (musclature)
		Pendant l'entraînement spécifique

	Comment	Avec des écouteurs
		Avec des hauts-parleurs
	Quoi	Rythme
		Mélodie
		Paroles
	Processus de sélection	Processus aléatoire
		Processus systématique et réfléchi
	Pourquoi : Pour faciliter l'atteinte de l'état optimal de performance en entraînement ou en compétition	Réguler le niveau d'activation
		Réguler l'état émotionnel
		Évoquer des souvenirs
		Se concentrer
		Faciliter la cohésion d'équipe
		Faciliter la visualisation
		Augmenter la motivation
		Rester dans le moment présent
Calculer le temps		
Gestion du stress		
Augmenter la confiance		
Pour se divertir/Passer le temps		
Libérer les automatismes		
Guider le discours interne		
S'identifier au message/personnage		
Description de l'écoute musicale dans le contexte sportif – effet négatif	Pourquoi	Empêche d'entendre
		Source de distraction
Champ lexical des	Parcours	Passé difficile

textes de chansons		Moment présent glorieux
	Attitudes	Confiance
		Contrôle
		Engagement
		Défi

Annexe H : Tableaux des résultats

Tableau I. Chansons citées dans les entretiens et les fiches d'écoute

Artistes	Chansons	Langues	Genres	Modes	Tempo (BPM)
50 Cent		Anglais	Hip-hop/Rap		
Aerosmith	Dream on	Anglais	Rock	Mineur	77
Alesso	Heroes	Anglais	Dance	Majeur	126
Aloe Blacc	The Man	Anglais	R&B/Soul	Majeur	86
Annie Villeneuve	J'imagine	Français	Pop	Majeur	63
ASAP Rocky		Anglais	Hip-hop/Rap		
Becky G	Break a sweat	Anglais	Pop	Majeur	109
Black eyed peas	I gotta feeling	Anglais	Hip-hop/Rap	Majeur	128
Bobby McFerrin	Don't worry be happy	Anglais	Jazz	Majeur	138
Bon Jovi	Bed of roses	Anglais	Rock	Majeur	164
Brad Paisley	She's Everything	Anglais	Country	Majeur	106
Brad Paisley	Then	Anglais	Country	Mineur	72
Britney Spears		Anglais	Pop		
Céline Dion		Français/ Anglais	Pop		
Charice	Pyramid	Anglais	Pop	Majeur	85
Charles Aznavour		Français	Pop/Jazz		
Cœur de pirate		Français	Indie pop		
David Guetta		Anglais	Dance		
De Eneste To	Aftenbøn	Danois	Pop	Majeur	108
Drake		Anglais	Hip-hop/Rap		
Elephant		Anglais	Alternatif		
Ellie Goulding	Burn	Anglais	Pop	Mineur	87
Guru Josh Project	Infinity	Anglais	Dance	Majeur	128
Hailee Steinfeld	Love Myself	Anglais	Pop	Mineur	123
Imagine Dragon		Anglais	Alternatif		
Irene Cara	What a feeling	Anglais	Pop	Majeur	123
Jacques Brel		Français	Pop		
Jay-Z		Anglais	Hip-hop/Rap		
Jean Leloup	Le dôme	Français	Rock	Mineur	127
Journey	Don't stop believing	Anglais	Rock	Majeur	120
Katy Perry	This Moment	Anglais	Pop	Majeur	113
Katy Perry	Roar	Anglais	Pop	Majeur	90
Lady Gaga		Anglais	Pop		
Laurent Wolf	No stress	Anglais	Dance	Majeur	130

Lights	Up we go	Anglais	Pop	Majeur	113
Little daylight	Overdose	Anglais	Alternatif	Majeur	90
Louise Attaque	J't'emmène au vent	Français	Rock	Mineur	139
Lupe Fiasco		Anglais	Hip-hop/Rap		
Michael Jackson		Anglais	Pop		
Mr. Probz	Waves	Anglais	Hip-hop/Rap	Mineur	120
Nicki Minaj		Anglais	Hip-hop/Rap		
Nikki Yanofsky	Believe	Anglais	Pop	Majeur	63
Pharrell Williams	Happy	Anglais	Funk	Mineur	160
Phillip Phillips	Home	Anglais	Pop	Majeur	121
Pitbull	Give me everything	Anglais	Pop	Majeur	129
Public Enemy	Harder than you think	Anglais	Hip-hop/Rap	Majeur	103
Queen	Bohemian Rhapsody	Anglais	Rock	Majeur	70/75/136
Rachel Platten	Fight song	Anglais	Pop	Majeur	88 (ou 53)
Rihanna		Anglais	Pop		
Roch Voisine		Français/ Anglais	Pop		
Selena Gomez	Like a champion	Anglais	Pop	Majeur	90
Skrillex		Anglais	Dance		
Survivor	Eye of the tiger	Anglais	Rock	Mineur	109
Taylor Swift	Shake it off	Anglais	Pop	Majeur	160
The Script	Hall of fame	Anglais	Pop	Mineur	85
The Sheepdogs	Feeling good	Anglais	Rock	Majeur	126
The XX		Anglais	Alternatif		
Tiësto		Anglais	Dance		
Tori Amos		Anglais	Alternatif/Rock		
U2	Bad	Anglais	Rock	Majeur	97
Vance Joy	Riptide	Anglais	Alternatif	Majeur	102
Yann Tiersen			Classique		

Tableau II. Langues des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute

Langues	Fréquence	Pourcentage (%)
Anglais	52	83,87
Français	6	9,68
Français et anglais	2	3,23
Autre	1	1,61
Sans parole	1	1,61

Tableau III. Genres des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute

Genres	Fréquence	Pourcentage (%)
Pop	24	38,71
Rock	9	14,52
Hip-hop/Rap	9	14,52
Dance	6	9,68
Alternatif	5	8,06
Country	2	3,23
R&B/Soul	1	1,61
Jazz	1	1,61
Indie pop	1	1,61
Pop/Jazz	1	1,61
Funk	1	1,61
Alternatif/Rock	1	1,61
Classique	1	1,61

Tableau IV. Modes des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute

Modes	Fréquence	Pourcentage (%)
Majeur	29	74,36
Mineur	10	25,64

Tableau V. Tempo calculé en nombre de battements par minute (BPM) des chansons citées dans les entrevues et les fiches d'écoute

	Min	Max	Étendue	Moyenne
Tempo (bpm)	63	164	101	111